THETA HEALING™

HASTALIKLAR VE RAHATSIZLIKLAR

2. BASKI

THETAHEALING'İN KURUCUSU
VIANNA STIBAL

nemesis
KİTAP

THETAHEALING TEKNİĞİNİN YARATICISI VIANNA STIBAL, YENİ KİTABIYLA TEKNİĞİNİ DAHA DA İLERİ BOYUTLARA TAŞIYOR.

Hastalıkları sezgisel bir bakış açısıyla ortaya koyan bu kılavuz, harika ThetaHealing™ tekniğini ve güçlü uygulamalarını küresel bir kitleye sunan *ThetaHealing*™ ve *İleri ThetaHealing*™ kitaplarının devamıdır. ThetaHealing™ süreçlerini bilenler için mükemmel bir referans olan bu kapsamlı çalışma, Vianna Stibal'ın şifa çalışmasına uygun bulduğu tüm programları, inanç sistemlerini, sezgisel görüşleri, çözümleri ve takviyeleri içeriyor. *Hastalıklar ve Rahatsızlıklar*, danışanlarla yapılan 47.000'den fazla seansa dayanmaktadır. Bilgiye hızlı ulaşım için alfabetik olarak hazırlanmış bu kitap, hastalıkların geniş ve çeşitli bir listesini ele alır ve radikal bir iyileşme yoluna işaret eder. Toksik duyguların hastalığa katkıda bulunabileceğine dair artan bilimsel kanıtlar neticesinde duyguların, hislerin ve düşüncelerin gücünün kişinin fiziksel sağlığını doğrudan etkilediğine dair artan farkındalık, giderek daha fazla insanın, en mükemmel sağlığın yaratılmasında zihnin bedene etkisini değiştirmenin çok büyük bir önemi olduğunu fark etmesini sağlamaktadır. Bu kitap, şifa dünyasında ortaya çıkan yeni paradigmaya değerli bir katkıyı temsil ediyor!

VIANNA STIBAL bir ressam, yazar, öğretmen ve sezgisel okuyucudur. Amerika Birleşik Devletleri, IdohaFalls'ta yaşamaktadır. Kendini, bu iyileştirme modelini dünyaya yaymaya adamıştır ve 25'ten fazla ülkede eğitmenler ve uygulayıcılar yetiştirmiştir. Vianna, her ırktan, her inançtan ve her dinden insanı ThetaHealing yöntemi hakkında eğitmek üzere uluslararası seminerler düzenlemektedir.

www.ThetaHealing.com

nemesiskitap.com | norakitap.com
nemesiskitap | norakitap
nemesis
ISBN 978-605-2164-54-9

THETA HEALING™

HASTALIKLAR VE RAHATSIZLIKLAR

NEMESİS KİTAP / Kişisel Gelişim

Yayın Numarası **431**

ThetaHealing Hastalıklar ve Rahatsızlıklar — Vianna Stibal

Kitabın Özgün Adı — *ThetaHealing Diseases & Disorders*

Çeviren — Begüm Karace

Yayın Yönetmeni — Hasret Parlak Torun
Baş Editör — Rose Mary Samanoğlu
Editör — Mustafa Güdük

Kapak Uygulama — Cem Özcan
Sayfa Düzeni — Tülay Malkoç

© Nemesis Kitap © Vianna Stibal 2006, 2010

Bu kitabın yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Tüm hakları saklıdır. Makale ve inceleme yazılarının içinde kısa alıntılar haricinde bu kitabın hiçbir kısmı yayıncının yazılı izni olmaksızın herhangi bir mekanik, fotoğrafik ya da elektronik süreçten geçirilemez ya da sesli olarak kaydedilemez, depolama sisteminde saklanamaz, özel veya genel kullanım için aktarılamaz.

ISBN: 978-605-2164-54-9
1. Baskı: Kasım 2018
2. Baskı: Mart 2019
3. Baskı: Ocak 2020

NEMESİS KİTAP
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sok. Osmanlı İş Merkezi 18/9
Beyoğlu/İstanbul
Tel: (0212) 222 10 66 - 243 30 73
Faks: (0212) 222 46 16
info@nemesiskitap.com
www.nemesiskitap.com
Sertifika No: 26707

Baskı ve Cilt
Yıldız Mücellit Matb. ve Yay. San. Tic. A.Ş.
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad. Dalgıç Çarşısı Apt. No: 3/4
Zeytinburnu/İstanbul
Tel.: 0212 613 17 33 Faks.: 0212 501 31 17
Sertifika No: 46025

THETA HEALING™

HASTALIKLAR VE RAHATSIZLIKLAR

THETAHEALING'İN KURUCUSU
VIANNA STIBAL

Çeviren: Begüm Karace

nemesis
KİTAP

İÇİNDEKİLER

	Giriş	15
	Thetahealıng A'dan Z'ye Hastalıklar, Rahatsızlıklar ve İlgili İnançlar	49
A	Addison Hastalığı	53
	Ağır Metal Zehirlenmesi	53
	Aids	53
	Alerjiler	60
	Alkolizm	62
	Alzheimer	68
	Amfizem	70
	Anemi	71
	Anoreksiya Nervoza/Bulimia	73
	Artrit	74
	Astım	78
	Astigmat	86
B	Bakteriler	87
	Baş Ağrısı	87
	Bel Fıtığı	93
	Belsoğukluğu	94
	Bells Palsi	94
	Beyin	94
	Bipolar Bozukluk/Manik Depresyon	96
	Bulimia	101
	Boğaz Ağrısı	101
	Boşaltım Sistemi	102
	Böbrek Hastalığı (Böbrek Yetmezliği)	103

	Böbreküstü Bezleri Rahatsızlıkları/ Adrenal Bozukluklar	109
	Böcek Alerjisi	114
	Böcek Isırığı	115
	Bronşit	116
C-Ç	Crohn Hastalığı	118
	Cİva Zehirlenmesi	121
	Cilt/Deri	125
	Cinsel Sistem	127
	Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar	127
	Cushing Sendromu	129
	Çocuk Felci	129
	Çölyak	130
D	Depresyon	133
	Dikkat Eksikliği Bozukluğu	136
	Disleksi	139
	Diş Etleri	139
	Dişler	139
	Diyabet	140
	Diz Problemleri	151
	Down Sendromu	151
	Düşük Kan Şekeri	152
E	E.Koli	153
	Endokrin Sistemi	153
	Endometriozis	154
	Epilepsi	155
	Epstein-Barr Virüsü	156
F	Felç	158
	Fıtık	159
	Fibroidler (Miyomlar)	159
	Fibrokistik Göğüsler	160
	Fibromiyalji	161

G	Gastroözfageal Reflü	164
	Gıda Zehirlenmesi	164
	Giardia	165
	Glokom	165
	Gözler	166
	Graves Hastalığı	174
	Grip	174
	Gut	176
H	Hafıza Kaybı	179
	Hamilelikle İlgili Sorunlar	180
	Hantavirüs	185
	Hashimoto Hastalığı	186
	Hazımsızlık	186
	Hemofili	187
	Hemoroid	188
	Hepatit	190
	Herpes/Uçuk	194
	Hipertansiyon	199
	Hipertiroidizm	199
	Hipoglisemi	201
	Hipotansiyon	206
	Hipotiroidizm	206
	Huntington Hastalığı	210
I-İ	İdrar Kaçırma	213
	İdrar Yolu Enfeksiyonu	214
	İktidarsızlık	217
	İmplantlar	220
	İnme	221
	İnsomnia/Uykusuzluk	223
	İrritabl Bağırsak Sendromu	224
	İskelet Sistemi	228
	İstismar	231
	İşitme Bozukluğu	231

K Kadmiyum Zehirlenmesi
Kalp Hastalığı
Kalp ve Dolaşım Sistemi
Kan Rahatsızlıkları
Kandida
Kangren
Kanser
Karaciğer
Kardiyovasküler Hastalıklar
Karpal Tünel Sendromu
Kaslar
Kemik Kırıkları
Kemik Mahmuzları Osteofit
Kısırlık
Kimyasal Zehirlenme
Kistik Fibroz
Klamidya
Kolon Rahatsızlıkları
Koma
Körfez Savaşı Sendromu
Kronik Yorgunluk Sendromu
Kulaklar
Kurşun Zehirlenmesi
Kurtlar

L Lejyoner Hastalığı
Lenf Sistemi
Lou Gehrig Hastalığı
Lupus
Lymes Hastalığı

M-N Madde Bağımlılığı
Makula Dejenerasyonu
Manik Depresyon
Mantar

	Maya	366
	Meme İmplantları	366
	Menenjit	367
	Menopoz	369
	Menstrüel Kramplar	372
	Mesane Enfeksiyonları	372
	Mide Ekşimesi	373
	Mide Ülseri	375
	Migren	376
	Multiple Skleroz	382
	Müsküler Distrofi [Kas Erimesi]	385
	Narkolepsi	
O-Ö	Obezite	387
	Orak Hücreli Anemi	394
	Organ Nakilleri	394
	Osteomalazi/Kemik Yumuşaması	395
	Osteoporoz	397
	Otizm	398
	Östrojen Dengesizlikleri	401
P-R	Paget Hastalığı	402
	Pankreatit	404
	Parazitler	406
	Parkinson	406
	Pelvik İnflamatuar	410
	Peptik Ülserler	410
	Plörezi[Zatülcenp]	412
	Pnömoni [Zatürre]	412
	Polipler	415
	Prostatit	417
	Raşitizm	419
	Reye Sendromu	419
	Romatizmal Ateş	421

S-Ş	Saç Kaybı	424
	Safra Taşları	425
	Sağırlık	425
	Salmonella	425
	Saman Nezlesi	427
	Schmıdt Sendromu	427
	Sedef Hastalığı (Psoriasis)	427
	Septik Şok	431
	Serebral Palsi	431
	Sırt Ağrısı	433
	Siğiller	434
	Sindirim Sistemi	435
	Sinir Sistemi	437
	Sinüs Rahatsızlıkları	440
	Siroz	441
	Skolyoz	446
	Solunum Sistemi	447
	Strep Boğaz	448
	Suudi Sendromu	449
	Şizofreni	450
T	Tiroid Dergesizlikleri	456
	Topuk Dikeni	456
	Tromboz	457
	Tüberküloz	457
U-Ü	Uyuz	462
	Ülseratif Kolit	463
	Üreme Sistemi	466
	Ürtiker	469
V-W	Virüsler	474
	Wilson Hastalığı	474
	Wilson Sendromu	477

Y-Z Yanıklar 478
Yara İzleri 478
Yaşlanma 479
Yaşlılık Lekeleri 482
Yumurtalık Kistleri 483
Yüksek Kolestrol 483
Yüksek Tansiyon 483
Yüz Felci (Bells Palsi) 484
Zona 484

Vitaminler ve mineraller 487
Şifalı Otlar 499

TEŞEKKÜRLER

Bana sonunda bu kitapta toplanarak gelecek nesillere aktarılacak tüm bu bilgileri öğrenme fırsatını veren tüm harika Theta kullanıcılarına teşekkür etmeliyim. Bu bilgileri, inanmaya cesaret edebilen tüm cesur ruhlara armağan ediyorum.

GİRİŞ

ThetaHealing: Hastalıklar ve Rahatsızlıklar™ kitabı *ThetaHealing*™ ve *İleri ThetaHealing*™ kitaplarına eşlik edecek bir kitaptır. *ThetaHealing*™ kitabında yeni başlayanlar için okuma, şifa çalışması, inanç çalışması, his çalışması, kazma çalışması ve gen çalışması işlemlerini açıkladım ve ilave bilgiler verdim. *İleri ThetaHealing*™ kitabı ise okuyucuya inanç, his ve kazma çalışmaları için daha yoğun bir rehberlik, Varoluş Seviyeleri kavramı ve ruhsal yükseliş için gerekli olduğuna inandığım inançları sunar.

Bu kitap, *ThetaHealing*™ ve *İleri ThetaHealing*™ kitaplarında sunulan işlemlerin açıklamasını içermediğinden, öncelikle bu işlemleri tam manasıyla öğrenmek gerekmektedir. Bu kitabın içinde sezgisel kavramlar, sezgisel reçeteler, inanç çalışmaları, bazı hastalık ve rahatsızlıklarla alakalı olduğundan önemli olduğunu düşündüğüm ilave besinler bulunmaktadır. Bu kitap 47.000'den fazla seans tecrübesinin sonucudur.

Klasik Tıbbın Rolü

Okuyucu, klasik modern tıbbın bilgisinden faydalandığımı fark edecektir. Bunun sebebi, alternatif tıp alanındakilerin bir kısmının aksine, benim doktorları ve reçeteli ilaçları düşman olarak görmeyişimdir. Hepimizin modern tıptan faydalandığımıza inanıyorum. Modern tıbbın özünün, kendine has spiritüel titreşimi olduğuna inanıyorum ve bundan bilgelikle faydalanmak bize kalmıştır. Ama buna karşın, kendine has dezavantajları olduğunu da söylüyorum.

Modern tıbbın sorunlarından biri uzmanlaşmadır. Tıbbi uzmanlar sıklıkla insan bedeninin senkronize bağlantılarını gözden kaçırırlar. Ör-

neğin, bir kalp uzmanının verdiği ilaç kalbe iyi gelirken bedenin geri kalanına zarar verebilir.

Pek çok tıbbi uzmanın gözden kaçırdığı bir diğer şeyse her insanın farklı olduğudur, her insan özeldir ve bu nedenle her bir kişi ilaçlara karşı kendi özel reaksiyonunu verecektir.

Batı toplumunda doktorlara da çok fazla güç devrediyoruz. Doktorların ağzından çıkan her sözü nefesimizi tutmuş şekilde dinliyoruz ve ne söylerlerse inanıyoruz. Doktorlarımızın bize söyledikleri konusunda muhakeme önemlidir; farklı bilgiler, farklı seçenekler ve tabii farklı doktorlar her zaman vardır. Doktorlar da olumlu ve olumsuz yönleriyle tıpkı bizim gibilerdir ve sonuçta onların önerilerini kabul edip etmemek bizim kararımızdır. Doktorların olumsuz tanılarını saf gerçek olarak kabul etmeme konusunda dikkatli olun.

Diğer taraftan, modern tıbbın hepimizin faydalandığı inanılmaz avantajları vardır. Antibiyotikler örneğin, enfeksiyonlarla savaşmamıza yardım eder. Enfeksiyonu yok etmezler ama bağışıklık sistemimizle beraber çalışmak üzere dizayn edilmişlerdir. Alternatif tıpçılar arasında, bağışıklık sisteminin çökmesine sebep olduğu için antibiyotiklerin zararlı olduğuna dair büyük bir yanlış inanç vardır. Aslolan, antibiyotiklerin bağışıklık sistemine bir sürü etkide bulunabileceğidir. Bağırsak yolundaki iyi huylu bakterilerin ölmesine sebep olabilirler. Aynı zamanda, bağışıklık sistemini aşırı zorlama ihtimalleri de vardır. Ancak yine de antibiyotik kullanan bir müşteriniz varsa antibiyotikle çalışmanız gerekir. Müşterinize antibiyotiği bırakmasını söyleyemezsiniz. Antibiyotiğin tüm dozunun kullanılması gerekir, aksi takdirde bakteriler mutasyon geçirecek zaman kazanır ve daha kötü bir enfeksiyona sebep olabilirler. Buna ilave olarak, antibiyotiğin yararlı olduğu durumlar vardır; tehlikeli bir bakterinin sisteme girdiği zamanlar gibi. Buna karşın, çok berbat bir enfeksiyon geçirdiği halde antibiyotik kullanmayı reddeden insanlar da gördüm.

İşe yarayan her şeyin savunucusu oldum ve hâlâ öyleyim. Eğer ihtiyaç duyulan bir antibiyotikse iyidir. Eğer gerekli olan bir şifa ise iyidir. Yaradan'ın gözünde her şey eşittir.

Yaratıcı, size özellikle bir kişinin antibiyotik kullanması gerektiğini söyleğinde, bu size şaşırtıcı gelebilir. Ama aslında basitçe bu, kişinin

bakteriyi başka bir şekilde sisteminden atmaya hazır olmadığı anlamına gelir. Bazı kişiler doktorların her söylediğine inanır, böylece antibiyotik sayesinde şifanın özü oluşur. Egonuzu ve kendi inanç sisteminizi denklemin dışında tutun.

Pek çoğumuz hayatlarımızı klasik tıbba borçluyuz. Ancak tıp alanında, klasik ya da alternatif, insanoğlu her şeyi kapsayan yaşam gücünü kopyalamayı başaramadı. Bedenimiz maddeden daha fazlasını ihtiva eder; hücreler biyolojik bir alet gibi birbiriyle iletişim kurup otonom cevaplar vererek çalışır. Hisler, duygular, inançlar ve programlar, nasıl davrandığımıza tesir eder ve bunun hücresel seviyede sağlıklı olmamız üzerinde bariz bir etkisi vardır. Hücreler hem içerideki hem de dışarıdaki koşulların farkındadır ve bütünün bir parçası olarak kalmalarının yanında kendilerine ait zekâları da vardır. Yaratıcı'yı şifa verirken izlediğimde birbiriyle bağlantılı bütünlüğün kavramı, bedenimizdeki en küçük parçadan yaradılışın en uç noktasına kadar bana ilham verir.

THETAHEALING

ThetaHealing,™ sezgisel yeteneklerinizi şifa için açmak üzere tasarlanmıştır. Bir psişik ya da şifacı olmak iki farklı şeydir. Bu ikisini bir araya getirmek asıl önemli noktadır.

Bir beden psişiği olarak bedendeki farklı virüsleri, bakterileri, parazitleri ve ağır metalleri fark etmeniz beklenir. Müşteriniz tüm bunları doğru bir şekilde ayırt etmenizi bekleyecektir.

Bir şifacı olarak başka bir zorluğunuz daha vardır: Yaratıcı'nın şifa vermesi için hastalığın ne olduğunu bilmenize gerek yoktur ama kendinizi şifanın uygulanmasını gözlemleyebilecek kadar derin bir Theta durumuna sokmalısınız. Müşteriler sizden sıklıkla anında şifa bekleyeceklerdir.

Yani psişik olmanın da, şifacı olmanın da farklı zorlukları vardır. Şifacının iyileştirmesi, psişik olanınsa bedenin içinde neler olduğunu görüp doğrulaması beklenir. İşte bu bir "ThetaHealer®"dır; kendi psişik yeteneklerini ve bağlantısını kullanarak Yaradan'ın verdiği şifaya tanıklık eden kişi.

ŞİFANIN İŞLEYİŞİ

Şifanın gizemli işleyişinin ne olduğunu kim söyleyebilir? Beynin derinliklerinde hangi sırların bulunduğunu kim bilebilir?

Her şifa farklıdır. Bunun sebebi, Yaratıcı ile her bağlantı kurulduğunda beynin otomatik olarak iyileştirici bir kimyasal salgılaması olabilir. Yine de acaba bu kimyasal beden tarafından kabul mu edilecek, yoksa alıcıları sürekli olumsuz cevap almaya alışkın olduğundan hemen geri mi çevrilecektir? Beyindeki bu olumsuz alıcılar, bedene kendini iyileştirmesini söyleyen mesajları engelliyor olabilir.

İnanç ve his çalışmaları bedenin aldığı ve gönderdiği mesajları değiştirecek şekilde tasarlanmıştır.Bir kişinin zihnindeki yeterli miktarda programı çekip değiştirdiğimizde, doğru kimyasal mesajlar salgılanır ve alıcılar mesajları olduğu gibi alırlar.

Uzun yıllar boyunca insanları inceledim ve bazıları iyileşirken bazılarının neden iyileşmediğini kendime sordum. Çoğu zaman, en basit şifa işlemi –sadece Var Olan Her Şeyin Yaratıcısı'na çıkmak ve bedenin iyileşmesi emrini vermek– dahi inanılmaz sonuçlar verir. Biri bana bir hastalıkla geldiğinde ilk yaptığım budur. Çoğu durumda, bedenleri mucizevi şekilde iyileşir.

Anında şifayı ilk deneyimlediğimde, kendime sordum: "Bacağımı bu kadar hızla iyileştiren nedir?" Yıllar sonra bana konjektif kalp yetmezliği teşhisi konulduğunda ve inanılmaz bir hızla iyileştiren başka bir yol bulduğumda, tekrar kendime sordum: "Bedenimi bu kadar hızla iyileştiren nedir?" Belki de soru şu olmalıydı: "İlk başta ben niye hastalandım?" Kitap boyunca bu soruların cevaplarını vermek için elimden geleni yapacağım. Her zaman olduğu gibi, Yaradan bana sabırla cevap verdi. Bana şöyle dedi: "Vianna, dirençli bir vücudun var. Bedenini kutsamalısın. Bedenini cesaretlendir, onun cesaretini kırma."

Enerji kullanan bir şifacı olarak, basit şifa çalışmasının gücünü asla hafife almayın. Bazı kişiler anında şifalanacaktır, bazıları ise şifayı kabul etmeye hazır olmayacaktır. Bu kişiler birden çok defa şifa çalışmasına, inanç çalışmasına, şifalı otların kullanımına ya da inanç sistemlerine göre klasik tıbbın ilaçlarına ihtiyaç duyabilirler.

Her insan inançlarına göre birbirinden farklıdır. Ancak belirli bir hastalığı kişiye çeken duygu kalıpları ve bir hastalığın kişide oluşturduğu duygu kalıpları aynı olmaya yatkındır.

Bu kitaptaki gıda takviyeleri, inançlar ve yüklemeler, müşterilerle seanslarım sırasında fark yarattığını gördüklerimdir. Bu metin, değişik hastalıklar için neler yaptığımın ve nelerin gerçekten işe yaradığını gördüğümün bir derlemesidir.

Yaradan'dan ne zaman kişinin bedenindeki sağlıksızlığı onarmasını istesem, şaşırtıcı bir şekilde, beden her zaman aynı tepkiyi verir. Bu noktada, şifa işlemine olumlu mu, yoksa olumsuz mu cevap verdiğini hissederim. Eğer kişi duyarsızsa ya da morfin gibi bir kimyasal kullanıyorsa şifa kişinin vücuduna püskürür gibi görünür, bazı sonuçlar alınır ama bu beklediğimiz anında şifa değildir. Belirli maddelerin sezgisel şifayı etkilediğini keşfettim. Şifanın bu yönünü daha sonra tartışacağız. Yine de çoğu zaman sezgisel şifadan ne kadar fazla insanın fayda gördüğünü hayret ve hayranlıkla izliyorum. Hastalığın ne olduğu önemli değildir, önemli olan ve farkı yaratan bizim içerde neye inandığımızdır. Ve eğer şifanın mümkün olduğuna inanırsak beden buna cevap verecektir.

AÇIK OLUN

Sorun şifacıda olabilir. Eğer şifacı bir hastalığın diğerinden daha kötü olduğuna ya da tedavinin zor, hatta imkânsız olduğuna inanıyorsa orada şifa durur. Kitap boyunca, hastalıklara ve onlara bağlı inanç sistemlerine baktığımızda, o hastalığa karşı neler hissettiğinize dikkat edin. Şifalanmayı engelleyebilecek korkular, kuşkular ve inançlar barındırıyor olabilirsiniz. En önemlisi, bir kişinin iyileşmesinin imkânsız olduğuna inanıyor olabilirsiniz.

Bana şifa çalışması için gelen insanların çoğunun hızlı bir şekilde iyileştiklerini bilmek size yardımcı olabilir. Bazıları gerçekten, sizin bu kadar çabuk çözülebileceğini asla hayal edemeyeceğiniz hastalıklardan anında şifalanır. Bu sebeple her olasılığa açık olmak önemlidir.

KENDİNE ŞİFA

ThetaHealing™ bireyleri inançları bırakmak, hisleri yüklemek ve şifaya tanıklık etmek için Yaratıcı'yı kendilerine getirecek şekilde güçlendirmek için tasarlanmıştır. Bazı insanlar için kendine şifa, başkalarıyla şifa çalışması yapmaktan daha çok işe yarar. Bu onların hastalığın kontrolünü kendi ellerine aldıklarını hissetmelerini sağlar.

HASTALIK KONUŞUR

Şifacı-müşteri ilişkisinde konuşanın hastalık mı, yoksa kişinin kendisi mi olduğunu ayırt etmeniz gerektiğini anlamak çok önemlidir. İnsanlar hasta oldukları her durumda kişilikleri değişmez ama hastalıkların, hasta kişilerin karakterlerine uyum sağlama eğilimleri vardır. Kısaca, kimin konuşmakta olduğunu zamanında anlamalısınız.

ARINMA VE SAĞDUYU

Bir psişik olarak beslenme, ek gıdalar ve ilaçlar konusunda tam bir kavrayışa sahip olmadan iyi bir tavsiye veremezsiniz. Sağlık uygulayıcılarında gördüğüm en büyük hatalardan biri *Kandida*'nın ölmesine yardımcı olacak bir şey vermeden, *Kandida* temizliği önermeleridir. Bir başka büyük hata da beden bu arınmayla baş edemeyecek kadar zayıfken, kişileri arınma kürüne sokmaktır. Bazı kişilerin, her hangi bir arınmaya başlamadan önce vitaminler ve minarallerle güçlendirilmeleri gerekir.

Bazı insanların bu arınmalarda bağışıklık sistemlerini yorgun düşürecek kadar zorladıklarını gördüm. Çok fazla arınmadan elektrolitleri, vitaminleri ve mineralleri tükeniyordu.

Arınma öncesi ve sonrasında bedeni güçlendirmek iyi bir öneridir.

ŞİFAYA TEPKİLER

Şifaya birçok tepki olabilir.

Harika bir anında şifa deneyimleyen bir kişi, gidip beş ay sonra geri geldiğinde Yaratıcı'nın varlığını inkâr edebilir. İnsanlar bu bakımdan gariptir.

Sonra, şifacı-müşteri ilişkisinden çok memnun olduğundan, bitmesini istemeyenler vardır.

Bazı insanların ilgi, beslenme ve sevgi alabilmek için hastalık yarattıklarını deneyimledim. Şifacılarına bağlılık geliştirirler ve onlar olmadan öleceklerinden korkarlar. Bazı insanlara okumaları ve şifa çalışmalarını reddetmeyi düşündüğüm zamanlar oldu çünkü hayatlarını, onlar için benim yaşamamı bekliyorlardı. İşin sırrı, onların güçlerini kendilerine geri vermektedir, hiç bilmiyor olabilecekleri güçlerini...

Müşteriler bir okuma ya da şifa çalışması deneyimlediğinde, sistemlerine endorfin salgılanır ve geri gelmelerinin sebebi bu olabilir.

Üzerinde çalıştığım herkese saygı duyma konusunda özen gösteririm, hatta bana geliş sebepleri konusunda hemfikir olmasam bile.

Ayrıca, uygulayıcının sorumluluklarından biri de müşteriyi bir şifa krizi konusunda uyarmaktır. Örneğin, serbest bırakılan hatıralar sebebiyle eski bir hastalığı düşük bir seviyede tekrar yaşamak gibi.

MASAJ

Bazen insanlar iyi bir masajdan daha fazla bir şifa çalışmasına ihtiyaç duymazlar. Bu lenf sistemini tetikleyecek, kasları rahatlatacak ve basitçe, kişiyi şımartılmış hissettirecektir.

Bununla birlikte, eğer kişide kanser varsa masaj sebebiyle çok hızlı bir yayılmaya sebep olabilir. Diğerleri içinse masaj bedenin detoks yapmasına yardımcı olur. Her zaman Yaradan'a, kişinin bir masajı kaldırıp kaldıramayacağını sormak en iyisidir. Eğer Yaratıcı iyi olacaklarını ya da birazcık detoks yapacaklarını söylerse, bu bir gün civarı kendilerini hasta hissedecekleri anlamına gelir. Eğer Yaratıcı size, "Kesinlikle hayır!" diyorsa, size söylenene uyun.

HASTALIKTAN SONRA

Çok sık olmasa da hastalıkla işleri bittiğinde insanlar bana dönüp sordular, "Peki ya şimdi?" Hastalıkları üzerinde o kadar uzun yıllardır çalışmışlardı ki sonrasında ne yapacakları hakkında hiç bir fikirleri yoktu.

Uzun süreli bir sakatlığı yada hastalığı olan kişilerin iyileştikten sonra ne yapacaklarını yazmalarını gerektiğini keşfettim. Hedeflere sahip olmak ileriye bakabilmelerini sağlar.

Kişileri daima, hastalıktan sonra ne yapacaklarını planlamak için cesaretlendirin.

Aynı zamanda, şifa seansını bitirdikten sonra, onları doktorlarına gönderip gelişme gösterdiklerinden emin olmak için kontrol ettirtin. Bu şifa çalışmasının önemli bir tarafıdır.

ŞİFACILAR/PSİŞİKLER İÇİN BAKIM

Şifacılar partnerlik yapmak için kendilerine benzer düşüncede kişileri aramalıdırlar. Şifacılar genellikle, bir ilişkinin içinde partnerinin değişmesi için zaman tanıyarak kalırlar ve bu her zaman onların yararına olmaz. Benzer düşüncede insanlarla en başından bir arada çalışmak daha kolaydır.

Şifacılar, sezgisel çalışmalar yaparken, aynı bedensel çalışma yaparken olduğu gibi, birçok mineral tüketirler. En azından başlamadan vitamin ve mineral takviyeleri aldığınızdan emin olun.

Sezgisel kişilerin bazılarının beyin taramalarında ön lopta gölgeler görünebilir. Bu, sezgisel aktiviteden kaynaklanan yüksek frekanslı elektrik akımları dolayısıyla olur.

Şifacılar, astım ve adrenal sorunlara yatkın olurlar çünkü kendilerine çok yüklenirler. Bunu önlemek için kırgınlık programlarını düzenli olarak çekin.

Dokunma ve sevgi şifanın önemli parçalarıdır. Şifacı kişinin kalp çakrasını açar ve sonra sorunları üzerinde çalışır. Düzenli tuz banyoları yaparak yoğun duyguları temizleyin ve müşterilerle psişik enerji bağını kesin.

Yüklemeler

Şifacılar ve psişikler aşağıdaki yüklemelerden faydalanabilir:

'Diğer insanların sorunlarını üstüme almadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğer insanların duygularını üstüme almadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğer insanların lanetlerini üstüme almadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğer insanların programlarını ve inançlarını üstüme almadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İnsanların hastalıklarını üstüme almadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hastalıkları, duyguları, programları ve inançları Yaradan'a gönderip sonra bana geri döndüklerinde ışığa ve sevgiye dönüştürmeyi biliyorum.'

'Diğerlerine hizmet etmenin ve bunun için takdir edilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İstismar edilmeden nasıl hizmet edeceğimi biliyorum.'

'Diğerlerine, Yaradan için önemli olduklarını bilmeleri için nasıl izin vereceğimi biliyorum.'

'Kendimle barışık olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayat nefesinden haz almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her andan haz almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Daima, her şeye bağlı olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerlerinin hisleriyle benimkiler arasındaki farkı ayırt etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'En yüce ve en iyi şekilde diğerleriyle nasıl çalışacağımı biliyorum.'

'Diğerlerini nasıl, oldukları gibi kabul edeceğimi biliyorum.'

'Hayatımı diğerlerine kırılmadan, kabullenmeyle nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Diğerlerinin olumsuz düşünceleri hayatımı etkilemeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yedinci Varoluş Seviyesi'nde Var Olan Her Şeyin Yaratıcısı'na kolayca ve çabasızca nasıl erişeceğimi biliyorum.'

'Kendi gerçeğimi nasıl koruyacağımı biliyorum.'

'Sözlerimde nasıl güvenilir olacağımı biliyorum.'

'Hayatımı gereksiz korkular olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Kendi içimde cenneti nasıl yaratacağımı biliyorum.'

'Dünyada cenneti nasıl yaratacağımı biliyorum.'

'Bana yakın olan insanları sevip takdir etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sıkılmadan huzur, mutluluk ve neşeye sahip olmanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Deneyimlerimi bilgelikle kullanmanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Hayatımdaki her deneyim için müteşekkir olmanın mümkün olduğunu biliyorum.'

MİKROPLAR

Bu kitap A'dan Z'ye bir rahatsızlıklar kitabıdır. Rahatsızlıkları anlayabilmek için mikropların ve onların etkilerinin anlaşılması gereklidir. Bu sebeple mikropların ve ağır metallerin günlük hayatlarımıza etkileriyle başlayacağız.

Mikroplar basitçe, çıplak gözle görülemeyecek kadar küçük şeylerdir. Bu grup bakterileri, mantarı, protozonları (tek hücreli hayvanlar) ve mikroskobik yosunları içerir. Aynı zamanda virüsleri de içerir.

Küçük organizmaları, bize hissettirdikleri rahatsızlıkla birleştirmeye meyilliyiz ama mikroorganizmaların çoğu bu dünyanın refahı için çok önemlidir. Onlar olmasa biz yaşayamayız. Bazı mikroplar suyu parçalamamıza yardımcı olur, havadan nitrojeni ayırmamıza, yiyeceği sindirmemize, vitaminleri özümsememize ve bedenimizde yararlı kimyasal oluşturmamıza yardımcı olur. Aslında dünyadaki mikropların çoğu iyidir. Sadece az sayıda patojenin olarak görülenler vardır, bu, "hastalık oluşturan" demektir.

Bakteri, virüs, mantar, maya ve parazitte anladığımızdan çok daha fazlası vardır. Bu bölüm mikropların fiziksel yapısının ötesine geçerek mikrobik enfeksiyonların ve mikrop istilalarının duygusal ve bilinçaltı yönünü aydınlatacaktır. İnançları değiştirerek ve hisleri yükleyerek bu etkilerin nasıl ortadan kaldırılacağını size göstereceğiz.

Bütün enfeksiyon hastalıkları için geçerli olan basit kurallar vardır.

- Zararlı bakteriler suçluluk duygularına bağlanırlar.
- Zararlı mantarlar kırgınlık/kızgınlık duygularına bağlanırlar.
- Zararlı virüsler değersizlik duygularına bağlanırlar.
- Mikroplazmalar değersizlik ve suçluluk konularına bağlanırlar.

Bu basit yerleşme durumunu bilmek size bu farklı hastalık-yaratıcı toksinlerle nasıl ilgileneceğiniz hakkında fikir verecektir.

Bugün mikroorganizmaların hemen hemen her yerde bulunduğunu anlıyoruz ama yakın bir zamana kadar, mikroskopun bulunmasından önce, binlerce insan yiyeceklerin bozulmasından ya da buna bağlı durumlardan kaynaklanan salgın hastalıklardan öldüler çünkü henüz antibiyotikler yoktu. Aslında insanlar, basitçe, bir bebeği doğurturken ellerini yıkamaları gerektiğini anlamadıklarından bile ölebiliyorlardı. Mikrop teorisinin kanıtlanması zordu çünkü insanlar görmedikleri bir şeyin var olduğuna inanmıyorlardı.

Okuma yaptığım her bir günde, insanların son derece hasta olmasına sebep olan mikropları, bakterileri ve mantarları görüyorum.

Metafizikle ilgilenen pek çok insanın inandığı şeylerden biri de eğer hasta olmuşlarsa yanlış bir şey yapmış olduklarıdır. Bu, mikroorganizmaların keşfinin öncesine, ortaçağa dayanan bir genetik inanç gibi görünüyor. Lütfen her şeyin karma esaslı olmadığını anlayın. İyi yada kötü bir hayat yaşasanız da patojenin mikroplara maruz kalmak sizi hasta edebilir. Eğer zihinlerimiz ve bedenlerimiz birbiriyle doğru uyumda olursa, eğer duygusal olarak dengede olursak ve eğer temiz bir ortamda yaşarsak pek çok hastalığa dayanıklı olabiliriz demek daha doğru olacaktır. Yine de gerçek olan, bazı hastalıkların radyasyona, toksinlere, civaya ve mikroplara maruz kalmaktan dolayı oluştuğudur.

Yani, bir insanın bedeninin içine baktığınızda ve hastalık gördüğünüzde, bu onun sevdiklerine iyi davranmadığı manasına gelmeyebilir, belki de mikroplarla kirlenmiş bir su tüketmiştir. Burada kilit noka, öncelikle bu suyu içmesine sebep olan inançları ortaya çıkarmaktır.

Aşağıdaki yüklemeler faydalı olabilir:

'Yaradan'ın nasıl ve ne zaman hayır denir tanımına sahibim.'

'Dinlenmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Duyulmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sürekli sinirli olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İnsanların beni tüketmesine izin vermeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İnsanların beni istismar etmesine izin vermeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bunalmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Üzgün olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerleriyle nasıl etkileşim içinde olacağımı biliyorum.'

Bu listeyi daima kazma çalışmasıyla inanç ve his çalışmaları yaparak ilerletin.

Bunlar sadece çalışmalarınızda fikir verir. Unutmayın, her birey farklıdır, Var Olan Her Şeyin Yaratıcısı'na, üzerinde çalıştığınız kişinin iyileşmesi için neye ihtiyacı olduğunu sorun.

BAKTERİ

Bakteriler nispeten ilkel, tek hücreli organizmalardır. Tek hücrelidirler; küre şeklinde (koküs), çubuk şeklinde (basil) veya kavisli (vibriyon, spiril veya spiroket) olabilirler. Genetik materyali çekirdek membranında değildir, örneğin prokaryotiktirler (prokaryotik, eski Yunanca'dan gelir ve çekirdek öncesi anlamındadır) kolektif bilince bağlıdırlar ve beraberce çalışırlar.

Bedendeki bütün bakterinin yok olmasını emredemeyeceğinizi anlamalısınız. Böyle bir emir verdiğinizde, cevaben bir kahkaha duyabilirsiniz. Bu evrenin eğlence şeklidir. Gördüğünüz gibi, bedenin var olan bakterilerden bazılarına ihtiyacı vardır.

Yine de bakteri konusunda spesifik olur ve hangi bakterinin özellikle yok olmasını istediğinizi belirtebilir, bedenin dengede olması için emir verebilirsiniz. Beden alkali olarak dengeye geldiğinde, bedende sorun yaratan bakteri, yararlı bakteriye dönüşecektir. Bakteriler sadece beden dengede olmadığı durumlarda zararlı etki yapar.

Çıkıp Yaradan'dan bir kişinin inanç sistemini değiştirmesini istediğimde, değişimin bütün hücrelerde olduğuna şahit olduğumdan emin olurum. Her hücrenin olup bitenin farkında olduğundan emin olurum. Bu, zararlı bakterinin bedende yaşayamayacağı bir ortam yaratır ve böylece dönüşürler.

Biliyorum ki dualitenin ne olduğunu anlayacak kadar olumlu ve olumsuz deneyim yaşadınız. Bu denge meselesidir. Pek çoğunuz üzüntü, hüzün, depresyon ve diğer olumsuz duyguları halihazırda deneyimlediniz. Bu durum ruhun bazen önce olumsuz deneyimi, sonra olumlu olanı seçmesi nedeniyledir. Yine de bedene ne kadar çok olumlu bilgi verebilirsek o kadar çabuk iyileşir. 'Yalnız olmalıyım' ya da 'üzgün olmalıyım' gibi inanç sistemlerini çekip çıkardığınızda yerine yeni inançlar koyun, böylece zararlı bakteri kalmayacak ve değişecektir.

Yine de unutmamamız gereken şeylerden biri, olumlu his ve programların da hastalığa sebep olabileceğidir. Buna örnek olarak, 'Ailemi bir araya getirmek için hastalanmalıyım,' olabilir. Bu sebeple kazma çalışması çok önemlidir.

Bakteriler ve Duygular

Bakterilerin sistemimize girmesinin en önemli nedenlerinden biri duygusal dengesizliktir. Eğer sürekli kızgınlık veya korku içindeyseniz bağışıklık sisteminiz zorlanır. Öfke ve korku yaşamsal refleksler için gerekli olabilir. Bunun için tasarlanmıştır. Ancak sürekli ve kompulsif kullanım için değildir. Eğer bu şekilde kullanılırsa bağışıklık sistemini zorlayıcı etki yaratır. İşte duygular bedeni böyle tüketir.

Yine de bu olumsuz duygular dengelenirse pozitif hale gelir. Eğer öfkenizi içinizde tutar ve asla ifade etmezseniz sizi hasta edebilir. Öfkenizi pozitif bir tavırla ifade etme yeteneği sizin için faydalı olabilir.

Sezgisel Çözümler

Bakterilerden sezgisel olarak kurtulmak çok kolaydır. Emri verin: "Yaradan, bunu değiştir ve bana göster." Şifa yapılırken gözlemleyin.

İnanç Çalışması

Suçluluk konuları bakterileri bedende tutar, onun için aşağıdaki yüklemeleri yapın:

'Suçluluk olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Suçluluğa tutunmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Olduğum kişi için suçluluk hissetmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bedenimin görünüşünden suçluluk duymadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ebeveynlerimin bana öğrettiği her şey için suçluluk duymadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bir arkadaşın ne olduğunu biliyorum.'

'Nasıl arkadaş sahibi olunur biliyorum.'

'Bir arkadaş nasıl olunur biliyorum.'

'Suçluluk duymadan nasıl arkadaş olunur biliyorum.'

'Davranışlarım için nasıl güvenilir olunur biliyorum.'

'Kolaylıkla karar veririm.'

MANTAR

Mantar asidik, az nemli, aerobik ortamlarda gelişir. Deride, saçta, tırnaklarda veya bedenin içinde olabilir. Ortamın ısısına göre cinsi değişecektir.

Mantar enfeksiyonu bedenin tüm organlarını etkiler. Günümüzde, önceden olduğundan çok daha fazla kişi bundan etkileniyor. Hastanelerdeki enfeksiyonların başlıca nedenleri mantar haline geliyor. Uzun dönem antibiyotik kullanan kişiler özellikle daha çabuk etkileniyorlar.

Eğer bir kişide mantar enfeksiyonu varsa beslenmelerinden beyaz unla şekeri çıkarmayı ve alkali bir diyete geçmeyi düşünmelidir. Bazı sinüs enfeksiyonları da mantardan kaynaklanır. Küf sorunları oldukça yaygındır. Evlerdeki siyah küf, toplum sağlığına zararları dolayısıyla yerel yönetimlerin dikkatini çekmeye başlamıştır.

Sezgisel Bakış

Beden içinde sezgisel olarak bakılırken, mantarların cinsine göre pek çok rengi olabilir. Akciğerlerde bir bulut gibi görünür (bakteriyel ve vi-

ral enfeksiyonlar farklı görünür). Ölü ya da ölmekte olan mantar siyah, bulutumsu bir madde gibi görünür.

Sezgisel Çözümler

Mantarlarla baş etmenin en iyi yolu onları zararsız bir forma dönüştürmektir. Sadece şöyle diyerek bunu yapabilirsiniz: 'Yaradan, bana ne yapılması gerektiğini göster ve bunu şimdi değiştir.' Yine de öncelikle, bunları yerinde tutan inanç sistemlerini bulup değiştirmelisiniz. Eğer kök inancı bulursanız, bu sadece saniyeler içinde olur. Eğer kök inancı bulmadan mantarları değiştirmeye çalışırsanız müşteri, mantarların ölümünden kaynaklanan bir şifa krizine girebilir.

Mantarlarla ilgili inançlar genellikle kızgınlıklar hakkındadır. Kişi bu kızgınlığın ona nasıl hizmet ettiğini bulmalıdır.

Yüklemeler

'Kızgınlık olmadan yaşamayı biliyorum.'

'Bedenime kızgın olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Ebeveynlerime kızgın olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Arkadaşlarıma kızgın olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Eşime kızgın olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Etrafımdaki insanlara kızgın olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

Ek Gıdalar

- kalsiyum- magnezyum (mantarı önlemeye yardımcı olur)
- okaliptüs (sadece haricen kullanılır)
- noni [hint dutu]
- zeytin yaprağı ekstresi
- Pau d'arco [bu ağacın iç kabuğundan elde edilen özüt]
- çay ağacı yağı (haricen kullanılır)

AĞIR METALLER

Bedenimizin yapısında kalsiyum, magnezyum ve çinko gibi ağır metaller bulunur. Ancak alüminyum ve cıva gibi bazı ağır metallerin bede-

nimizde bulunmaması gerekir. Bunlar zehirlidir ve pek çok hastalığın da kaynağıdırlar. Aynı zamanda, bedende yarattıkları zayıflık nedeniyle, virüsler ve bakteriler bu ağır metallere çekilir.

Eğer bir kişinin alanındayken, bedeninde parlak benekcikler görürseniz, bu, kişinin bedeninde zehirli ağır metallerin var olduğu anlamına gelir.

Türler

Alüminyum: Aliminyumun pek çok çeşidi vardır. Alzheimer ve Parkinson hastalıklarına sebep olabilirler.

Florür: Florür erken yaşlanmaya neden olur ve bedende kalıntılar bırakır.

Kurşun: Depresyona, cinnete, kansere ve immünolojik hastalıklara sebep olur. Kalsiyum gibi emilebilir çünkü kalsiyumu özümseyen alıcılar kolaylıkla kurşunu da özümseyebilir.

Manganez: Manganez bedendeki şekeri düzene sokma işine yarar ama çok fazlası sizi deli eder. Psikopat katillerin beyinlerinde yüksek seviyelerde bulunur. Kuyu sularında bulunur, ayrıca tarım ilaçlarında ve kimyasal ot öldürücü ilaçlarda bulunur.

Cıva: Cıva depresyona ve bir çok kanser çeşidine sebep olur. Bedendeki diğer ağır metallere bağlanabilir. Her dozu zehirlidir. Pek çok kişide, cıva fazlalığı sezgisel yeteneklerin kaybedilmesine sebep olabilir.

Gümüş: Gümüş bedenin içinde okside olur. Yüksek miktarları zehirlidir. Kolloid gümüşün fazla kullanımı cildin renginin maviye dönmesine sebep olur.

Sezgisel Bakış

Pek çok insan ağır metalleri hisleri ve programlarına göre özümserler, örneğin:

- Kurşun özellikle masumlar ve şüphe etmeyenler tarafından, aile hayatında yeterli duygusal yapı olmayan çocuklar tarafından kolaylıkla alınır. Biri sizi incittiğinde yada istismar ettiğinde, sıklıkla bunu sizi sevdikleri için yaptıklarını söylerler. Genelde, vitamin ve belli başlı minerallerin de eksikliği vardır.

- Manganez ise daha çok, çevresinde çok fazla öfke ve stres olanlar tarafından emilir.
- Cıva kolay kanan kurbanlar, masum ve naif olanlar tarafından emiliyor gibi görünüyor. Bu kişiler arkadaşları ya da aileleri tarafından zarar görebileceklerinin farkında olmayan, saf kişilerdir. Saf olanlar onlara söylenen her şeye inanırlar.

Aynı zamanda pek çok öğrenme güçlüğünün de ağır metallerden kaynaklandığına inanıyorum.

Sezgisel Çözümler

Şifacı, bedendeki tüm ağır metallerin gönderilmesini emretmemelidir çünkü beden için yaşamsal olan kalsiyum ve çinko gibi ağır metaller de vardır. En iyisi, Yaradan'a ne yapılacağını sormaktır, çünkü her birey farklıdır ve bedendeki toksinler kişinin kaldırabileceği kadar çekilmelidir. Yaradan'a kişiyi en yüce ve en iyi şekilde nasıl arındıracağınızı sorun.

Ağır metal toksinlerini çekerken, onlara bağlı eski anıları da çekersiniz, kişinin o anıdaki duygusal duruma geri dönebileceğini göz önünde bulundurun. Bu hisler için inanç çalışması yapın.

Ağır metalleri bedenden çıkarmanın en iyi yolu, kişiye iyi bir duygusal temel ve duygusal yapı içinde olmayı öğretmektir.

Ek Gıdalar

- ALA
- mavi-yeşil alg
- kalsiyum
- KoQ10
- bol yeşillik
- magnezyum
- omega-3
- çinko

MİYAZMALAR

Miyazmanın, ataların geçirdiği bir hastalığın DNA üzerinde bıraktığı izden kaynaklandığına inanılıyor. Bu hastalık genetik kodu bozar ve bu değişiklik nesillere aktarılır. Örneğin, frenginin DNA da dönüşüme uğrayarak nesilden nesile aktarılan sedef hastalığına veya psoriyatik artrite sebep olan koşullar yarattığı düşünülmektedir.

Yani müşterinin iyileşmesi için zamanda geri gidip atası üzerinde çalışın ve sonra enerjinin nesillerden aktarılarak günümüze geldiğini gözlemleyin.

Müşteride genetik değişikliği yaptığımızda, aynı zamanda artık enerjiyi temizlemek için de çalışırım. Miyazma enerjisinin DNA'nın içine yerleşerek mantara dönüştüğünü ve karaciğeri istila ettiğini düşünüyorum.

PARAZİTLER

Çevremizdeki pek çok şey bizi parazitlere maruz bırakır. Kurtları almanın en yaygın yolu evcil hayvanlar vasıtasıyladır (özellikle evin içinde beslenenler). Diğer başlıca sebepler; pişmemiş et, balık yada çiğ sebze tüketimi, ılıman iklimlerde çıplak ayakla yere basma ve parazit taşıyan kişilerle ilişkilerde hijyene önem vermemektir. Halk sağlığı standartları düşük bölgelere yapılan seyahatler de parazit kapma riskini arttırır.

Parazite bağlı sağlık sorunlarının geniş yelpazesi, paraziter enfeksiyonun yapısı ve kapsamı anlaşıldığında belli olur. Parazitler hakkındaki yanlış kanılardan biri de onların sadece bağırsaklarda bulunduğu hakkındadır. Doğrusu ise kanda, lenf sisteminde, hayati organlarda ve/veya bedenin diğer bölgelerinde yaşayan parazitlerin de olduğudur. Bazı parazitlerse bedenin tamamını etkileyebilir.

Mayalar genellikle bağırsakta çoğalır ve daha sonra bedene yayılarak septik hale gelir. Diğer bazı parazitler belirli organları hedef alır. Örneğin, kancalı kurtlar ciltten bedene girer, kan yoluyla seyahat eder ve sonunda akciğerlerle ince bağırsaklara yerleşir. Eğer tedavi edilmezse bu organlarda uzun yıllar kalıp çok çeşitli semptomlara sebep olabilirler.

Parazit Türleri

İnsan bedenine yerleşebilen 650.000 değişik parazite şunlar da dahildir:

Tenya (*Cestoda*): Sığır eti, domuz eti ve balıklarda bulunan yassı kurttur. Çıplak ayaklarla toprağa basan ve kırmızı et yiyen kişiler bu solucanlarla temas ederler. Bedene girdiğinde bağırsağın yüzeyine tutunur ve besinleri çalmaya başlarlar. İlk belirti olarak konak beden çok zayıflar, sonra kilo alır. Her zaman aç hissederler. Beden açlıktan ölmekte olduğunu düşünür ve yağ rezervlerine tutunur.

Heminath bir yassıkurt yada yuvarlak kurttur.

Nematodlar, yuvarlak kurtlar ve kancalı kurtlar da dahil olmak üzere, insanlar için zararlıdır. Bedenleri yumurtalarıyla hasta ederler. Yassı kurtlar yumurtalarını sindirim sistemine bırakırlar. Kılkurtları, kancalı kurtlar ve yuvarlak kurtlar kalbe, bağırsaklara, akciğerlere, lenf sistemine girer. 1 mm'den 35 cm'ye kadar çeşitli boyutlarda olabilirler. Bu parazit türlerini çocuklar kolaylıkla taşırlar.

Patyhelmintler insan vücudunu etkileyen, şerit ve yassı kurtlar gibi bir kurt sınıfıdır. Bu sınıftaki yassı kurtlar, insan vücudundaki diğer kurtları yiyerek beslenir. İnsan vücudu, sığır, domuz, tilki ve köpek bu kurtlar için uygun birer konakçıdır.

Protozonlar (tek hücreliler) da insan vücudu için parazitik ve zararlı olabilirler. *Cryptosporidium*, *Endolimax nana*, *Giardia lamblia* ve *Trichomonas* mikroskobik organizmalardır ve kan yoluyla beden içinde seyahat ederek tüm organları hasta edebilirler.

Trematoda: Mesane, bağırsak yolu, böbrekler, karaciğer ve akciğerde bulunabilen bir şerit kurttur. 10 mm ile 25 mm arasında boylarda olurlar, karaciğerde salyangoza veya sülüğe benzer görüntüdedirler.

Triginos vaevadinalis denen ve cinsel ilişki yoluyla bulaşan, beden sıvılarıyla taşınan bazı parazitler de vardır.

Belirtiler

Aşağıdakiler en çok görülen parazit belirtileridir:

- Oburluk derecesinde iştah
- Soluk, sarı bir ten

- Anal kaşıntı (özellikle geceleri)
- Göz akında mavimsi veya morumsu lekeler
- Tatlılar, şeker, kurutulmuş gıda, çiğ pirinç, toprak (genellikle çocuklarda), kömür ve/veya yanmış yiyecek yemek için istek
- Aşırı zayıflık
- Yüz solukluğu
- Huzursuz uyku
- Genel halsizlik
- Uyurken diş gıcırdatma
- Burun çekme
- Yüzdeki beyaz renkli, demir para boyutlu lekeler

Sezgisel Bakış

Bedeni parazitler tarafından sarılmış birinin fiziksel boyutun ötesinde etkilendiğini anlamak gerekir. Parazitler, tüm seviyelerde gelişmemize engel olan düşünce formlarına çekilirler; fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal seviyelerde. İçimize girdiklerinde, hislerini bize göndererek kendileri için hayatta kalmayı garantiye alırlar.

İnanç sistemleri başkalarının onlardan faydalanmasına izin veren kişiler parazitlere daha elverişlidirler. Parazitleri olan kişiler nasıl hayır diyeceklerini bilemeyebilirler ve tüketilmeye izin veriyor olabilirler. 'Diğerlerinin benden faydalanmasına izin vermeliyim' ve 'İnsanların beni sömürüp tüketmesine izin vermeliyim' hisleri parazitler için mıknatıs gibidir. Parazitleri olan kişilerin özsaygı sorunları vardır.

Eğer bir kişide ağır metal zehirlenmesi varsa, bol miktarda paraziti de varmış gibi görünür.

Tüm sebzelerde ve etlerde bazı parazitler bulunur. Tabii ki inanç sisteminiz ne kadar dengeliyse o kadar az parazit alırsınız. Unutmayın ki bu inanç sistemlerinin bazıları genetiktir ve içimizde çok derinlerdedir.

İnanç çalışması ve his çalışması yaptığımızda parazitleri çeken programlardan kendimizi serbest bırakırız.

Sonraki adım ise her türlü parazitten kendimizi serbest bırakmaktır, hayatımızdaki bazı insanlar gibi. İnanç çalışmasıyla Yaradan'dan hisleri

ekleyip inançları çekip değiştirdikçe, içimizdeki parazitler kadar, dışımızdaki parazitleri de uzaklaştıracak kadar güç kazanırız. Eğer onları çeken programlara sahip değilsek parazitler bedenimizin içinde ya da çevresinde hayatta kalamaz. Daha az sınırlayıcı inanca sahip olmak ve pH bakımından daha dengeli olmak daha sağlıklı bir beden yaratır.

Sezgisel Çözümler

Bazı parazitsel bakteriler yiyeceklerin sindirilmesine yardımcı olur ve vücutta olması normaldir. Bu sebeple sezgisel olarak tüm parazitlerin bedeni terk etmesini emretmeyiz. Aynı zamanda ThetaHealing™ kullanarak parazitleri öldürmekten de kaçının. Bu parazit ölümleri bedende çok fazla atık madde ve ölü parazit yaratacağından kişinin hastalanmasına sebep olabilir.

Kişiye parazitleri çeken konularda his ve inanç çalışması yaptığınızdan emin olun. Bu tek başına, parazitlerin ölmeden sistemden atılması için yeterli olacaktır.

Bitkisel bir parazit temizliği de önerebilirsiniz. Aslında, hem temizlik hem inanç çalışması iyi bir düzen olabilir. Bitkisel parazit temizliği yapılırken, ortaya çıkan hisler ve programlar da temizlenir.

Kendinizi parazitlerden kurtarmak, aynı zamanda pek çok duygusal parazitten de kurtulmanızı sağlar (sizi tüketen insanlar) ve aynı zamanda arada kalanlar, spiritüel kancalar, vb. gibi enerji parazitlerinden de kurtulmanıza yardımcı olur.

Parazit Temizliği

Bitkisel parazit temizliğini bahar aylarında yapın (çünkü kışın beden dinlenme dönemindedir). Üst üste bitkisel parazit temizliği yapmak bedeni çok zorlayabilir, bu sebeple kişinin sağlığı da göz önüne alınmalıdır.

Eğer bitkisel parazit temizliğine ihtiyaç olduğuna karar verilirse, işlemi şu şekilde takip edin: on gün devam edin, beş gün bırakın, on gün devam edin, beş gün bırakın, on gün devam edin, beş gün bırakın. Bu sayede parazitin bıraktığı tüm yumurtalardan da kurtulmuş olursunuz.

Şerit kurtlar ve yassı kurtlar için parazit temizliği önerisi:

- karanfil
- iyonik bakır (çok iyi bir parazit temizleyicidir, tenyalar için iyidir ama Wilson hastalığınız varsa bunu kullanamazsınız)

- noni [hint dutu] meyve suyu veya tohumu
- kekik yağı (mideye dokunabilir, bu sebeple bir kapsülün içine iki damla koyarak kullanın)
- ceviz/pelinotu kombinasyonu (diyabeti olanlar tarafından kullanılmamalıdır)

Parazit temizliği için bitkiler ve mineraller:

- Cascara sagrada [akdiken ağacı kabuğu]
- kırmızı biber
- sarı papatya
- kömür (*Giardia* ve diğer parazitler öldürür)
- ekinezya kökü
- sarımsak
- zencefil
- evcil hayvanlar için noni veya iyonize bakır (10 gün yapın, 5 gün bırakın)
- zeytin yaprağı (mayayı da öldürür)
- platin (her türlü parazit ve mayayı öldürdüğü bilinir)
- Kolloidal gümüş her türlü paraziti ve mayayı öldürür ama sürekli kullanmak iyi bir fikir değildir.
- Kekik, içme suyundaki parazitleri ve *Salmonella*'yı öldürür (çok küçük miktarlarda kullanın).
- Kendinizi parazitlerden uzak tutmak için taze meyve suyu hazırlayın: 2 havuç, 1 parça kereviz, yarım pancar, biraz sarımsak ve bir tutam zencefil.

Temizlenme sürecinde şifa krizi oluşabilir ve eski enfeksiyonlar, toksinler, kaza travmalarından kaynaklanan eski anıların zorlanmaları ortaya çıkabilir. Bu duyguların farkına varın, bu fiziksel belirtiler çok gerçek görünecektir ama sadece geçmişin hayaletleridirler.

Aynı zamanda, temizlik sırasında parazitler ölürken, ev sahibine "Ben ölüyorum" hissini geçirerek ölmekte olduğuna inanmasına sebep olabilirler.

Parazit temizliğini, alkali bir diyetle dengelemek en iyisidir, böylece süreç bu kadar duygusal olmayacaktır. Vücudun 7,2 ila 7,4 arasında bir alkali dengesi varsa, parazitlerin hayatta kalması zorlaşır.

İnanç Çalışması

Parazit temizliğine başlamadan önce inanç çalışması yapın, böylece süreç daha kolaylıkla geçer. Şunları yükleyin:

'Tüketilmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Nasıl hayır denir biliyorum.'

'Ne zaman hayır denir biliyorum.'

'Her zaman Yaradan'a bağlı olduğumu biliyorum.'

'Hayatımda parazitsel insanlar olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Parazitsel insanlara nasıl zarafetle ve kolaylıkla hayır diyeceğimi biliyorum.'

'Dünyadaki çok çeşitli insanla drama olmadan anlaşmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Parazitlerimin hisleriyle kendi hislerim arasındaki farkı biliyorum.'

'Ne zaman bir şey yapmak için çok yorgun olduğumu biliyorum.'

'Mağdur olma zorunda olmadan yaşayabileceğimi biliyorum.'

'Bir başkasını memnun etmek için bütün zamanımı ve gücümü harcamadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Var Olan Her Şeyi Yaradan'ı memnun etmeyi biliyorum'

'Bedenime iyi yiyecekleri nasıl koyacağımı biliyorum.'

'Bedenime uygun pH dengesi için nasıl emir verceğimi biliyorum.'

'Kendime parazitsel insanları çekmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

Ayrıca, aşağıda kurtlar bölümüne bakınız.

VİRÜSLER

Bir virüs sadece hayvanların, bitkilerin veya bakterilerin canlı hücrelerinde çoğalabilen küçük boyutlu ve basit bir bileşimi olan enfeksiyöz bir maddedir. İsmi, "sıvı" veya "zehir" anlamına gelen Latince bir kelimeden gelmektedir.

Bir virüsün ya RNA ya da DNA'sı vardır fakat her ikisi birden yoktur. Kendisini yeniden üretmek için ev sahibini kullanır. Bu nedenle, bir virüsü yok etmek çok zordur. Vücudun bir virüsle savaşmak için yarattığı şeye interferon denir. Bu aslında antiviral bir proteindir. Hücre içinde oluşturulur ve çoğalma sürecine müdahale etmek için tasarlanmıştır. İnsan vücudu enfekte olan hücre tiplerine göre alfa, beta ve gama denen üç farklı türde interferon oluşturur.

Virüsler, çeşitli kanser türleri de dahil olmak üzere birçok ciddi hastalığa neden olabilir ancak diğer yandan, bir hastalık üretmeden önce uzun süre kişide kalabilirler. Bazı insanlar hiçbir zaman semptom göstermeyebilir. Bir örnek herpes virüsüdür. Birçok kişi bu virüsü taşımasına rağmen, sadece %15 kadarı semptomları gösterecektir.

Her virüs hayatta kalmak için hızlı bir şekilde farklı bir şeye dönüşme yeteneğine sahiptir.

Sezgisel Bakış

Ben değersizlik konularının vücutta virüsleri tuttuğunu ve bazı virüslerin de onlarla ilişkili korku sorunları olduğunu düşünüyorum. Birçok insan, örneğin kendileri hakkında iyi hissettikleri ve hastalığı kabul etmeyi reddettikleri zaman viral ve diğer cinsel hastalıklara karşı bağışıktırlar. Bu, seks konusunda nasıl hissettikleriyle ilgili değil, bunun yerine, o zamanlarda kendilerini nasıl hissettikleriyle ilgili olabilir.

Hastalıkları kendimize, aynı diğer insanları çektiğimiz gibi, paralel inanç sistemleri aracılığıyla çekeriz. Bir virüs, bakteri, maya veya mantar bile, inanç sistemine sahip olduğumuzda bize çekilecek ve bize bağlanacaktır. Kendimize dikkatlice bakalım. Parazit enerjilerin insan karşılıklarını çekiyor muyuz?

Virüsler belli bir kişiye, aynı inanç programlarını paylaştıkları için çekilirler. Onların da aynı insanlar gibi dört inanç seviyeleri vardır. Kişinin olumsuz özelliklerine çekilirler çünkü bu negatiflik kişiyi her seviyede fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak zayıf düşürür. Bazı durumlarda, farklı inanç seviyelerinde bulunur ve saklanırlar. Bir müşteriyle inanç çalışması seansı yaptığınızda, onda bir virüs olduğuna dair sinyaller alabilirsiniz.

Bir virüs hücre duvarından geçer ve DNA veya RNA'mızı kullanarak kendisini çoğaltır, böylece hücrenin çekirdeğine ulaşabilir. Burada

bir keşif yaptım: Mitokondriye saldıran ve hastalığa neden olan bir çeşit mikroplazma organizması olduğuna inanıyorum. Bunu Masküler Distrofisi olan herkesde gördüm. Mitokondrilerin kendi DNA'ları vardır ve bunun da üzerinde çalışılmalıdır.

Bir virüsün her hücrede bir yabancı istilası olduğunu unutmayın. Herpes ve hepatit sezgisel olarak görüldüğü zaman küçük robotlara benziyor, bu yüzden gördüğünüzün uzaylılar değil ama farklı bir tür istilacı virüs olduğunu hatırlamakta fayda var.

Eski bir virüs daha akıllıdır. AIDS gibi daha genç virüsler, ev sahibini öldürdükleri için çok gelişmemişlerdir.

Ev sahibi ile virüs arasındaki simbiyoz yoluyla virüs, kontrol etme ve kendi hayatını uzatmak için, örneğin öldüren ilacı almayı durdurmak için kişiyi ikna etme girişiminde bulunacak, ev sahibine düşünce formları göndermeyi öğrenecektir. Bir kez daha, Yaradan'a, bu durumda gerçekte neler olup bittiğini sorun.

Sezgisel Çözümler

Bir keresinde, virüsleri yok etmek için Altıncı Varoluş Seviyesi'nden bir ton veya titreşim kullandım. Ama kendimizi onlara karşı koruyabilmemiz için onları bize çeken inançlarımızı değiştirmemiz gerektiğini ve aynı zamanda inanç çalışmalarıyla onları da değiştirmem gerektiğini öğrendim. Virüsler bize çekildiğinden, aynı negatif programlara sahibiz, eğer inançlarınız üzerinde çalışıyorsanız virüsün inançları da değişecektir. Bir virüsün inanç sistemini değiştirdiğimizde, hayatta kalmak için bize saldırmak zorunda kalmazlar ve böylece zararsız bir yaşam biçimine dönüşürler.

Virüsleri düşmanımız yapmak istemiyoruz ve hepsinin gitmesini de emretmiyoruz çünkü onlar bizim yararımıza olabilir. Aksine, onların zararsız bir forma dönüştüğünü gözlemlemeliyiz.

Bir kişi size bir virüsle gelirse hastalığın bir ceza olduğuna veya hasta olması gerektiğine inanıp inanmadığını kontrol edin. Var Olan Her Şeyin Yaratıcısı'na hangi duyguların üzerinde çalışacağınızı sorun, böylece virüs ev sahibi için zararsız bir şekle dönüşecektir.

Yüklemeler

'Yaradan'ın sevgisine değer olarak yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın sevgisine değer olduğumu biliyorum.'

'Uyumlu bir ruh eşine sahip olmaya değer olduğumu biliyorum.'

'Gerçeği görmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın gücünün ne olduğunu biliyorum.'

'Yaradan'a tamamen bağlı olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Panik olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendime güvenmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Panik olmadan nasıl yaşanır biliyorum.'

'Yaradan'la her şeyin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Değerli olduğumu ve iyi bir hayatı hak ettiğimi biliyorum.'

'Kendi hislerimle bir başkasınınki arasındaki farkı biliyorum.'

'Kendi düşüncelerimle bir başkasınınki arasındaki farkı biliyorum.'

SOLUCANLAR

Beden okumalarına ilk başladığımda çok hasta olan bir kadına bir okuma yapmıştım. Beni görmeye geldiğinde saçları kırmızı renk ve tel gibi sertti. Bedeninden çıkan çok fazla solucan vardı ve kolundaki deriden onları çekebiliyordu. Boyları yaklaşık bir santim uzunluğundaydı. Bu gördüğüm en iğrenç şeylerden biriydi.

Konuştuğumuzda hikayesi ortaya çıktı. Görünüşe göre solucan istilasından çok hasta olmuş ve doktora gitmişti. Röntgen de dahil olmak üzere çok sayıda test gerçekleştirilmişti. Sırtının röntgenleri omurgasının etrafında karanlık kütleler göstermişti. Doktor, bu anomalilerin ne olduğunu bulmak için bir keşif ameliyatının yapılmasını tavsiye etmişti. Cerrahlar, omurgasının etrafına sarılmış bir grup solucan bulmuştu, belli ki bu bir tür büyük bir parazit enfeksiyonu idi. Onun için ne yapılacağını bilmiyorlardı.

Onu parazitleriyle bırakmışlar, sırtını dikmişler ve onları öldürmek için radyasyon ve antibiyotik kullanmışlardı. Ne yazık ki bu tedavi is-

tilayı durduramamıştı. Bu yüzden doktorlar onu evine yollamış ve ona yaşama ihtimalinin pek olmadığını söylemişlerdi.

Böylece, kendisi için son umut olan şeyi denedi: alternatif tıp.

Bu noktada sadece okumalar yapıyordum ve şifa çalışmalarına henüz başlamamıştım, bu yüzden parazit temizliği için ona bir doğal tedavi uzmanından randevu aldım. Gördüğüm şeyden korktuğum için ona dokunmak istemedim.

Dört ila beş ay sonra onu bir restoranda garsonluk yaparken gördüm. Saçı tekrar kahverengi olmuştu ve cildi berraktı. Bir parazit temizliği kullanmıştı ve daha iyiydi. Ancak bana servis ettiği yemeği yine de yemedim. Bu aşırı bir durum olmasına rağmen, solucanlar çoğu insanın sandığından daha yaygındır ve birçok hastalığın altında yatan neden olabilirler. Çocuklarda erişkinlerden daha yaygındır ve AIDS, Kandida, kronik yorgunluk sendromu ve diğer birçok bozukluğu olan kişilerde de yaygındır.

Solucan istilası, temel besin maddelerinin yetersiz emilimine ve gastrointestinal sistemden kan kaybına neden olabilir ve anemi veya büyüme problemleri gibi rahatsızlıklara yol açabilir. Bunlar, insan ya da hayvan atığının uygunsuz şekilde bertaraf edilmesi, kirlenmiş topraklarda çıplak ayakla yürümek ve pişmemiş ya da kısmen pişirilmiş etlerden yumurta larvalarının yutulması gibi çeşitli mekanizmalarla alınabilir. Bazı durumlarda yumurtalar hava yoluyla alınabilir, solunabilir.

Tipler

En çok bilinen tipleri kancalıkurtlar, kılkurdu, yuvarlak solucan ve bağırsak kurtlarıdır.

Belirtiler

Kurtçuğun cinsine ve istila şiddetine bağlı olarak çeşitli belirtiler olabilir:

- Kancalı solucanlar ayak tabanlarında kaşıntıya ve bazı durumlarda kanlı balgam, ateş, döküntü ve iştah kaybına neden olabilir.
- Kıl kurtları yaklaşık 8 mm kadar olan, beyaz iplik benzeri solucanlardır. Şiddetli anal kaşıntıya, uykusuzluğa ve huzursuzluğa neden olurlar.
- Yuvarlak solucanlar sadece küçük boyutlu solucan gibi şekillenir. Çıplak gözle kolayca görülebilirler. Trişinoz, mikroskobik bir yuvar-

lak kurtun neden olduğu bir hastalıktır, tedavi edilmediği takdirde kas hasarı ve kardiyak veya nörolojik komplikasyonlara yol açabilir.

- Tenyalar 25 mm den 9 metreye kadar değişen boylarda olabilir ve vücutta 25 yıla kadar yaşayabilir. Küçük tenyalar karın ağrısı, iştah kaybı, ishal, kusma ve kilo kaybına neden olabilir.
- Büyük tenyalar benzer semptomlara neden olabilir ancak genellikle kilo kaybı olmaz.
- İplik solucanları karın ağrısı, bronşit, öksürük, ishal ve yaralara neden olabilir.

Doktorlar birçok çeşit solucanı tıbbi ilaçlarıyla tedavi ediyorlar. Bununla birlikte, normal olarak parazit enfeksiyonları için kişileri kontrol etmezler. Bu yüzden inisiyatif almak ve yılda bir kez parazit temizliği yapmak size kalmıştır.

Sezgisel Bakış

Solucanlar tarafından istila edilen kişilerde, eğer bitkisel parazit temizliği yaparlarsa bu bitkilerin onları zehirleyip öldüreceğiyle ilgili mantıksız korkular olur. Bu konuşan, kişinin kendi duyguları değil, parazitin yansıttığı duygulardır. Parazit istilasına uğramış olan kişiye, parazitin kendi duygularını yansıtarak onları yönetmeye çalıştığını ve solucanlar gider gitmez bu korkuların da geçeceğini açıklamak gerekir.

İnanç Çalışması

Solucanlar/kurtlar insanlara faydalanılma programları nedeniyle çekilirler. Şunlar için enerji testi yapın:

'İnsanların benden faydalanmasına izin vermeliyim.'

'İnsanlar benden faydalanır.'

Bunlarla değiştirin:

'Kendi hakkımı nasıl savunacağımı biliyorum.'

'Nasıl hayır diyeceğimi biliyorum.'

Yüklemeler

'İnsanların benden çıkar sağlamasını engelleyerek hayatımı nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Diğerlerinin benim enerjimi almasına izin vermeden hayatımı yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'En yüce ve en iyi şekilde hayır demenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Etkileşime geçtiğimde insanları yüceltmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımı neşe, mutluluk ve ruhsal cömertlikle yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ne zaman vereceğimi ve ne zaman alacağımı biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Günde iki defa aloe vera suyu solucan istilasını önleyebilir.
- Siyah ceviz özü pek çok solucan cinsini yokeder. Günde üç kez, aç karnına alın. Diyabeti olanlar bundan kaçınsınlar.
- Bromelian iyi bir parazit söktürücüdür, bu sebeple çiğ ananas rejimi çoğu paraziti atabilir.
- Yoğun parazit istilalarında, kolon lavmanının çok yararlı olduğu söylenir. Bir profesyonel genellikle bu yolu izler. Ben bunun pek hayranı sayılmam.
- Hanna Kroeger'in Wormwood veya Rascal temizleyicileri harika! Önerilen kullanıma 10 gün devam edin, 5 gün ara verin, 10 gün devam edin, 5 gün ara verip sonra tekrar kullanıma başlayın. Bu temizlik özellikle tenyalar için iyidir. Hamilelik sırasında ya da şeker problemleriniz varsa kullanmayın.
- Eğer bedeninizde parazit olduğunu biliyorsanız, iyi vitaminler, örneğin iyi bir multi vitamin-multi mineral kombinasyonu almak önemlidir çünkü solucanlar bedeniniz için gerekli besinleri çalıyorlardır. (Yaradan'dan size hayati vitamin ve mineralleri havadan vermesini emretmekten kaçının çünkü beden, çalışma olmadan mineral ve vitaminleri bu şekilde özümseyemez, besinlerden alması gerekir)
- Kabak çekirdekleri pek çok farklı solucanı öldürür.
- Evcil hayvanlarınıza düzenli olarak parazit tedavisi yaptırmayı unutmayın çünkü parazit istilasının önemli bir kaynağı evcil hayvanlardır. Hint dutu evcil hayvanlarda da işe yarar.

- Bazı suşilerin, antisakis adı verilen solucan benzeri bir parazit ile kontamine olduğu fark edilmiştir. Bu durum, yutulduğunda Crohn hastalığına benzer bir hastalığa neden olabilir. Bu parazit, bir inç uzunluğunda sıkıca sarılmış, açık renk bir solucandır. Genellikle ringa ve diğer balıklarda bulunur.Neyse ki deneyimli bir suşi şefi bunu kolayca bulabilir. Wasabi öldürür.
- B vitamini kompleksi bağışıklık sistemini güçlendirmek için iyidir.
- Pelinotu ve karanfil, Amerikan solucanlarında çok işe yarar.
- Çinko, solucanların ölmesi sonucunda oluşan kalıntıları temizler.

MAYA

Maya özel bir ilgi gerektirir. Astım, yorgunluk, baş ağrısı ve halsizlik gibi hastalıklara sebep olabilir. Ayrıca bir atık ürün olan asetaldehit oluşturur. Bu atık ürün beden tarafından parçalanamaz, sadece depolanır ve sonunda toksik hale gelir. Molibden bunu parçalayabilir ancak küçük dozlarda alınmalıdır.

Maya şeker ister çünkü vücudun içinde hayatta kalmak için şekere ihtiyacı vardır.

Antibiyotikler maya enfeksiyonuna sebep olabilir.

Sezgisel Bakış

Sezgisel bakışta maya vücutta tozlu, bulanık ya da soluk enerji olarak görünebilir. Kişinin kendine ya da başkalarına karşı eleştirel ve gücenmiş olması durumunda problem yaratabilir.

Bedende çok fazla maya olması kilo almaya sebep olabilir.

Bağırsaklardaki maya ise sinüs rahatsızlıklarına sebep olabilir.

Sezgisel Çözümler

Bir kişinin vücudundaki tüm mayaların ölmesi için sezgisel olarak emir verilmesi tavsiye edilmez. Vücudun çalışması için belirli miktarda mayaya ihtiyacı vardır. Alkali diyetler mayayı kontrol etmek için iyidir.

İnanç Çalışması

Maya kızgınlık ve kırgınlık konuları tarafından tutulur ve çekilir. Şunları yükleyin:

'Sevgi dolu bir ortamda yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Takdir edilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendime ve diğerlerine kırılmadan hayatımı nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Bir kişinin ne düşündüğünü ve hissettiğini anlamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bedeni sezgisel olarak görmenin güvenli olduğunu biliyorum.'

'Mayada ve mantarda sezgisel değişiklikleri gözlemlemenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

YİYECEK

Etrafta yiyecek hakkında fikirlerle dolu binlerce kitap var; çiğ et yemenizi söyleyen kitaplar, şeker yememenizi söyleyen kitaplar, glüten yememenizi söyleyen kitaplar, sadece meyve yemenizi söyleyen kitaplar ve sadece sebze yemenizi söyleyen kitaplar var. Tüm bu kitaplar bireysel olarak bir kişinin görüşüne ve onlar için neyin işe yaradığına dayanmaktadır. Bu görüşleri keşfederken sağduyuyu kullanmalısınız. Herhangi bir diyet, bitkisel takviye veya ilaç bireye ait olmalıdır, çünkü hepimiz bu maddelere karşı tepkilerimizde farklıyız.

Yapılacak en iyi şey, yukarı çıkmak ve Yaratıcı'ya ne yiyeceğimizi sormaktır. Vücudunuz için neyin iyi olduğunu sorun. Bir restorana gittiğinizde, menüdeki hangi yemeklerin sizin için en yararlı olacağını sorun.

Restoranlarda salata barları tehlikeli olabilir, çünkü açık havada tutulan meyve ve sebzeler bakterileri biriktirebilir. Salata barının güvenli olup olmadığını Yaratıcı'ya sorun.

YAĞLAR HAKKINDA

Yağ, vücutta sudan sonra en çok bulunan maddedir. Beyninizin ve sinir hücrelerinizin %70'inden fazlası yağdan oluşmuştur ve vücudunuzdaki her hücrenin zarının %30'u yağdır. Vücutta yaklaşık iki düzine yağ (lipid) vardır ve bunların ikisi temel yağ asidi veya EFA olarak da ad-

landırılır, doğal beslenmemizden gelmelidir. Bu ikisi omega-6 ve omega-3'tür. Hücreleriniz enerji üretimi için EFA'ları kullanır, bezleriniz onları sağlıklı salgılar yapmak için kullanır ve bağışıklık sisteminize onlar yardımcı olur. Ayrıca cildinizi, saçınızı, mukoza zarlarını ve sinirlerinizi çevreleyen miyelin kılıfını beslerler.

Kötü Yağlar

Kötü yağlar bozulmuş, dengesiz, aşırı doymuş, aşırı pişirilmiş yada modern besin işleme sırasında değiştirilmiş yağlardır. Bunlar şunlarda bulunur:

- cipsler
- çerezler
- mandıra ürünleri
- kızartılmış yiyecekler
- margarinler
- hamur tatlıları
- kırmızı et
- katı yağlar

İyi Yağlar

İyi yağlar, sağlıklı bir EFA dengesi içeren ve taze, ısıtılmamış ve işlenmemiş olanlardır. Bunlar şunları içerir:

- fasulyeler
- kanola yağı
- susamyağı
- taze balık
- taze sebze
- yağsız et
- zeytinyağı
- balkabağı yağı
- deniz yosunu
- tohumlar
- tam tahıllar

Tüm yağlar gereklidir, hatta kötü olanlar bile, yeter ki iyi olanları daha fazla tüketelim. Şimdi, biraz altyapı bilgisi edindiğimize göre, benim üzerinde çalıştığım hastalıklara ve rahatsızlıklara geçebiliriz.

THETAHEALING A'DAN Z'YE HASTALIKLAR, RAHATSIZLIKLAR VE İLGİLİ İNANÇLAR

BEDEN ŞARKI SÖYLER

Bedenin sistemlerinin farkına varmak, bu sistemlerin birbirlerine şarkı söylediklerini anlamak demektir. En küçük hücreden en büyük organa kadar, bedenin sistemleri birbirine bağlı bir eşzamanlılıkta, birlikte çalışacak şekilde harika, hatta büyülüdür.

Bedene baktığınız zaman ve tek bir hücreyi gördüğünüzde, vücudun geri kalanına kendi minik armonisini nasıl söylediğini dinlemelisiniz. Bir organda yanlış bir şey olduğunda, bunun doğru şarkı olmadığını ve diğer organlara yanlış sinyaller gönderdiğini duyarsınız. Bu titreşimleri ve sinyallerini dinlemeyi öğrenin. Belki de beden dengede değildir veya organ bir zorluk içindedir. Neyin yanlış olduğunu araştırmalısınız.

Vücudun sistemlerinin her birinin, düzgün çalışabilmesi için diğerleriyle uyumlu olması gerekir. Bu nedenle, hastalık ve bozuklukların mevcut olması, iyileşme sürecinde ve bedenin dengeyi sağlamasında etken olabilecek zihinsel, duygusal ya da ruhsal bileşenlerin olabileceğinin bir göstergesidir.

Her sistem bağlı inançlara sahip olabilir. Aşağıdaki metinde ana hatları verilen ve kişilerin sahip olabileceği inanç sistemleri vardır ancak her insanda aynı olmaları gerekmez. Buradakiler, müşteriler ve öğrencilerle yaptığım 47.000 okumadan edindiğim genel bir bakış niteliğindedir.

Aşağıdaki hastalık ve bozukluklar listesi, ThetaHealing™ ile ilgili olarak klasik tıbbi bilgiler, sezgisel görüşler, sezgisel çözümler, ilgili inançlar, programlar, duygular, takviyeler ve bitkisel ilaçlar içermektedir. Hiçbir şekilde teşhis etmiyorum, sadece şahit olduğum şeyleri paylaşıyorum. İlaç yazmam ya da tıbbi tanı koymam.

ADDİSON HASTALIĞI *bkz.* Böbreküstü Bezleri Rahatsızlıkları

AĞIR METAL ZEHİRLENMESİ *bkz.* Giriş; Kurşun Zehirlenmesi

AIDS - HIV

AIDS ve HIV virüsü bağışıklık sistemini çökertir, böylece kişi viral ve bakteriyel enfeksiyonlardan veya olası kanserlerden ölür.

Aslında olan şey şudur; virüs HIV olarak başlar. HIV, T hücrelerinin içine girerek bağışıklık sistemini devam ettirmek için vücudu yeni T hücreleri oluşturmaya çok fazla zorlar.

Sonunda bağışıklık sistemi aşırı zorlanmadan tamamen tükenir ve artık beden kendini savunamaz.

HIV olan insanlar için birçok risk var. Örneğin soğuk algınlığı ve grip konusunda çok dikkatli olmalılar çünkü kötü bir soğuk algınlığı veya 'grip' vücutlarına yıkıcı etkiler verebilir.

HIV-AIDS çoğunluka cinsel ilişki, vücut sıvıları ile temas, açık yaralar, uyuşturucu kullanımı veya geçmişte yapılan kan nakli ile geçer. Şifacılar, HIV-AIDS'i yakalayabilecekleri belirli koşulların neler olduğunu anlamalıdır. Ancak önlem almak önemlidir. Kan mevcut olduğunda son derece dikkatli olmanız gerekir.

Belirtiler

HIV virüsünü ilk kaptıklarında kişilerde şu belirtiler görünür:

- devam eden inatçı bir öksürük

- kandida - mantar sorunları
- ishal - kabızlık
- yorgunluk
- 10 güne kadar devam eden ateş
- baş ağrısı
- şişmiş lenf bezleri
- kilo kaybı

İleri derecedeki AIDS'in neden olduğu daha belirgin diğer hastalıklar şunlardır:

- Candidial özofajit
- kriptosporidiyoz
- herpes simpleks
- Kaposi sarkomu
- lenfoma
- zatürre
- beynin toksoplazmozu

Sezgisel Bakış

HIV bir tırtıl krizaliti gibidir, AIDS ise tam gelişmiş vampirimsi kelebek.

HIV, AIDS'e dönüştüğünde DNA'sı bile farklıdır. AIDS'e dönüştüğünde kötü ve edepsiz bir virüsle oynuyorsunuz demektir. Bu arada, çok da kabadır. Bu yüzden içine girmeyin ve AIDS ile sohbet etmeyi umun. Öte yandan HIV sizinle konuşacaktır. AIDS, "İşte buradayım," gibi düşünce formlarını yayınlayacaktır.

HIV genç bir virüstür. Yaşlı bir virüs olsaydı enfekte ettiği insanları öldürmemesi gerektiğini bilirdi. Yaşlı virüslerin bu tür bir bilgeliği vardır. Bir insanı hasta edebilirler ama hepsinden öte, onları öldürmeye kalkışmazlar. Genç olanlar haindirler. Hanta virüsü de genç bir virüstür. Fareyi öldürmemeye yetecek kadar evrim geçirmiştir ama insan taşıyıcıları öldürmemeye yetecek kadar değil. HIV-AIDS yaşlandıkça, bedenlerimiz onunla nasıl mücadele edeceğini ve HIV'in AIDS'e dönüşmesini nasıl durduracaklarını öğrenecekler.

Şu anda olan şey şudur, çocuklar HIV'e karşı bir bağışıklık geliştiriyorlar ve sistemleri virüsleri öldürüyor. Yani benim görüşüme göre AIDS'in bir sorun olması çok uzun sürmeyecek. Bence kontrolden çıkmasının nedeni insan yapımı bir virüs olmasıdır. Böylece evrim geçirdi ve doğal olarak oluşan virüslere göre daha hızlı yayıldı. Gerçekten kaç insanın HIV-AIDS aldığını görmek ilginçtir.

HIV'li bir müşterinin bedenine bir okuma için gittiğinizde, onun çok sessiz olduğunu fark edeceksiniz. HIV'in var olduğuna dair göstergelerden biri kanın süt gibi görünmesidir. Müşterilerin çoğu zaten HIV olduklarını biliyorlar. Ortaya çıkacak ve size söyleyeceklerdir.

Sezgisel Şifalar

AIDS'in şifa çalışmalarına çok hızlı tepki verdiğini görüyorum. HIV de şifalara hızlı bir şekilde yanıt verir ancak sonuç almanız orada hangi inanç sistemlerinin tutulduğunu öğrenmenize bağlıdır. Virüsün kişinin vücudundan gitmesini emredebilirsiniz ancak yine de şifayı kabul etmeye değer olduklarını hissetmeleri gerekir. Çok fazla cezalandırma sorunu yaşıyor olabilirler. Fakat birçoğu yaşamak istemenin çaresizliğidir. Çok çaresizler, sazlıklara tırmanmaya çalışan boğulan insan gibi, hayata tutunmaya çalışıyorlar.

Aslında HIV-AIDS, şifacıyı korkutabilecek kadar çok korkuyla birlikte gelir. HIV-AIDS'den korktuğunuzu düşünüyorsanız, o korkuyu serbest bırakmanız ve değiştirmeniz gerekir.

İnsanların HIV veya AIDS'ini iyileştirdiğimi iddia etmiyorum. Ama eğer beş yıl boyunca virüsden kurtulmuşlarsa ve beş yıl boyunca temiz bir sağlık raporuna sahiplerse, Yaradan onları iyileştirmiştir. Tanrı'nın yaptığı şeyi üstlenmekten kaçının.

Eski yıllarda, her canlı şeyin kendi titreşimine sahip olduğunu ve belirli bir ezgi yaydığını gözlemleyerek sezgisel bir teknik geliştirdim. Birbirine şarkı söyleyen organları dinledikten sonra, aynı şeyi yapıp yapmadıklarını görmek için hücreleri dinlemeye başladım. Aynı şeyi yaptıklarını, birbirlerine şarkı söylediklerini gördüm. Bu, belki de virüslerin, bakterilerin ve mantarların da aynı şeyi yapabileceğine inanmamı sağladı. Vücuda söyledikleri ezgileri dinlemeye başladım. Sonra, alanımın dışına çıkıp vücuduma bir eşleşme tonu getirerek tam tersi tonu

çalarsam virüsü öldürebileceğimi düşündüm. O zaman için bu harika bir fikirdi ve bu tekniği HIV-AIDS'li kişilerde kullanmaya başladım. Hemen hemen her insanda T hücre sayısını arttırdı ancak AIDS virüsü tamamen gitmedi.

Bir gün, AIDS'li müşterilerimden birinin hâlâ virüsü olduğunu öğrendiğimden hayal kırıklığı yaşadığım bir anda, Yaradan'ın şöyle dediğini duydum: 'Niçin, ne yapılması gerektiğini bana sormadın?'

Buna uyum sağlamam biraz zaman aldı çünkü en iyi sonuca ulaştığımı düşünmüştüm. Gururumu yuttum ve 'Tamam, Tanrı, ne yapılması gerekiyor?' diye sordum.

Bana Herpes ve AIDS gibi hastalıkların, bir simbiyotik ilişki tarafından tutulduğu söylendi. Ev sahibi ve virüsün uyumlu inanç sistemleri nedeniyle oluşan bir ilişki. Kişi virüsün gitmesine izin vermeye hazır olsaydı derhal iyileşirdi.

Yaradan'dan HIV ve AIDS'li insanları şifalandırmasını istedim ve anında şifalandıklarına tanık oldum. Sonra hastalıkla ilişkili inanç sistemleri üzerinde çalıştım. AIDS'ten ölmekte olan, yataktan kalkamayan, sonra ertesi gün bahçelerinde çiçek diken insanlar vardı.

HIV-AIDS ile ilgili seanslarda ortaya çıkan inanç sistemlerini dinlemeye başladım ve şöyle bir şey buldum : İnsanlar HIV'lerine tutunur. Bunu kendilerine veren partnerden dolayı olacağını düşünürsünüz ve küçük bir yüzdeyde bu durum söz konusuydu da ancak bulduğum şey, çoğunluğun fikrinin HIV'in onlara bir şekilde hizmet ettiği olmasıydı. Özellikle, onlara maneviyat öğretiyordu. Onlara hayattaki her şeyi takdir etmeyi öğretiyordu. Virüse o kadar bağımlı hale gelmişlerdi ki eğer virüs giderse eski yollarına geri döneceklerinden korkuyorlardı.

Kırgınlık da bir etken olabilir. Mesela, hastalığı sevgilisinden kapmış bir adamda HIV üzerinde çalıştım. O kişi için kesinlikle çok fazla kırgınlığı vardı. Virüs sayısı düşük ve T hücre sayımı iyi olmasına rağmen virüs tamamen gitmemişti. Bu yüzden kırgınlık konularında çalışıyorduk.

İşte diğer anahtar: Hastalık kişiye düşünce formları gönderiyordu. Ona şöyle diyordu, 'Ben olmadan, bu maneviyatta olamayacaktın. Bensiz iyi bir insan olmazdın. Senin için yaptığım onca şeye bak!' Bu düşünce formları gerçek bir arkadaş gibi hissettiriyordu.

Bu yüzden ona, 'Bundan kurtulursan ne yapacaksın?' diye sordum, 'Ben, eski olduğum hale geri döneceğimden korkuyorum,' dedi. O noktada, 'Tanrı'ya yaklaşmak için bu hastalığa sahip olmalıyım' programını çekmem gerektiğini biliyordum. Sonrasında söylediği şey ilginçti: 'Bu hastalıkla gerçekten çok rahatım. Beni rahatsız etmiyor. Kontrol altına aldım ve kontrol altında tutmam gerektiğini bildiğim sürece benim için iyi bir şey.'

HIV-AIDS ile ilgili çalıştığınızda, hastalığını korumak için müşterinin size karşı savaşacağının farkında olun.

İnanç Çalışması

HIV üzerine çalıştığınız her bir kişiye şu önemli soruyu sormalısınız:

'HIV sizin için ne yaptı?'

Şu cevapları şaşırtıcı derecede çok duyacaksınız:

'Artık daha iyi bir insanım.'

'Kendime daha iyi bakıyorum.'

'Daha bilinçliyim.'

'HIV olmasa, eski halime geri dönerim.'

Bu hastalığa ihtiyaç duyduklarını onlara söyleyen yine hastalıktır. HIV'in ev sahibine anlattığı şeylerden bazıları şunlardır:

'Benim sayemde hayatın değişti.'

'Benim sayemde artık daha iyi bir insansın.'

'Benim sayemde kendine daha iyi bakıyorsun.'

'Ben sana yardım etmek için buradayım.'

'Ben seninle olmak için buradayım.'

'Ben senin iyiliğin için buradayım.'

Bu yüzden kişiye, hastalığın onlara hizmet etmek için neler yaptığını sorun. Size bazı iyi sebeplerle gelecekler!

HIV-AIDS sahip olmaları gerektiği, onları daha iyi bir insan haline getireceği ya da daha iyi bir yaşama sahip olmalarını sağlayacağına dair inancınızı çekmiyorsanız, o zaman hastalığı tutan inanç sistemini gözden kaçırıyorsunuz demektir.

Aşağıdaki programları bırakın:

'Korkarım ki HIV olmadan umursamaz olurum.'

'HIV olmadan, kendimi yok ederim.'

'AIDS ile cezalandırıldım.'

Genellikle bu programları çekmek vücuttaki viral yükü azaltır. Ancak HIV-AIDS inanılmaz derecede zeki bir virüstür. Kişinin buna ihtiyacı olduğuna inandığı takdirde, beden-zihin ve ruhunun onunla savaşmayacağını bilir. Yani, aşağıdakileri yükleyin:

'HIV olmadan yaşayabilirim.'

'HIV olmadan da iyi bir insan olabilirim.'

'Bedenime HIV olmadan da iyi bakabilirim.'

'Bedenimi HIV olmadan da takdir edebilirim.'

'HIV olmadan da bir fark yaratabilirim.'

'HIV'in bana hizmet etmek için yaptıklarını takdir etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Şimdi HIV virüsü olmadan yaşamın ruhsal derslerini öğrenmeye hazırım.'

'İyi düşüncelerle HIV'e teşekkür ediyorum ve onu gönderiyorum.'

'Bedenime HIV olmadan da iyi bakabileceğimi biliyorum.'

'Güçlü, sağlıklı ve enerji dolu olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bedenime güzel şeyler almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yasadışı uyuşturucu kullanmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'HIV'e sahip olmaktan utanmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'HIV'in tamamen iyileştirilmesinin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum ve bedenimin her geçen gün daha da güçlendiğini biliyorum.'

'İyi bir insan olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'HIV olmadan da bedenim için sorumluluk sahibiyim.'

'Sevgiye dayalı bir ilişkim olmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Viral yüküm olmadığını bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bu hastalık olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'a HIV olmadan nasıl yaklaşacağımı biliyorum.'

'Tam olarak iyileşmeye değer olduğumu biliyorum.'

'Ailemin benim tam olarak iyileşmeye değer olduğuma inandığını biliyorum.'

'Ailemi memnun etmek için acı çekmek zorunda kalmaksızın yaşamayı biliyorum.'

'İlişkilerde suçluluk duymadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Kendimi nasıl affedeceğimi ve ilerlemeye izin vereceğimi biliyorum.'

'Bedenimi sevmediğim için kendimi nasıl affedeceğimi biliyorum.'

'Bedenimi sevmenin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Mutlu olmanın mümkün olduğunu biliyorum.'

Kişinin hastalık olmadan yaşayabildiğini ve hâlâ Tanrı'ya yakın olabileceğini bildiğinden emin olun:

'HIV-AIDS olmadan Tanrı'ya nasıl yakın olacağımı anlıyorum.'

'HIV-AIDS olmadan Tanrı'ya yakın yaşamayı, nasıl hissedildiğini biliyorum.'

HIV-AIDS'in tedavi edilemez olduğunu söyleyen grup bilincini kaldırın. Hem insandan hem de virüsten 'Ruhsal gelişim için sana ihtiyacım var' inancını çekin. Küçük çocuklarda HIV'in iyileşmesi kolaydır ancak HIV-AIDS'e sahip olduklarını kavrarlarsa hastalığa, anne veya babalarının günahlarını üstlenmek zorunda oldukları için yakalandıklarını düşünebilirler. Bu inanç sistemi üzerinde çalışmak zorunda kalabilirsiniz.

Hiç bir zaman, HIV-AIDS'li herhangi bir kişinin kontrol edilmek üzere doktora gitme konusunda cesaretini kırmıyoruz. Sonuçları görmek için doktora gitmelerini istiyoruz.

Ayrıca, HIV-AIDS'li herhangi bir kimsenin, bağışıklık sistemine yardımcı olabilecek bir ilacı kullanmasını asla engellemeyin.

Ek Gıdalar

AIDS'i olan bir kişi tüm vitamin ve minerallerine devam etmelidir.

Diğer önemli takviyeler şunlardır:

- ALA, 600–1200 mg
- kedi pençesi
- DHEA
- ekinezya (yüksek dozlarda viral yüklerin azaldığı gösterilmiştir)
- amino asitlerin karışımları
- proflavanols
- selenyum, 250 mcg
- vitamin B kompleksi
- vitamin C

ALERJİLER

Alerji, bazı yabancı maddelerle temasa cevaben bağışıklık sistemi tarafından abartılı bir reaksiyona işaret eder. Alerji üreten maddeler alerjenler olarak adlandırılır.

Örnekler arasında toz akarları, yiyecekler, küf, hayvan derisi ve polen bulunmaktadır. Alerjiye eğilimli olan kişilerin alerjik veya atopik olduğu söylenir.

Bağışıklık sistemi, vücudun yabancı işgalcilere karşı, özellikle de antijenler olarak adlandırılan enfeksiyonlara karşı düzenlenmiş savunma mekanizmasıdır. Bağışıklık sisteminin amacı, güçlerini işgal sahasında seferber etmek ve düşmanı yok etmektir. Bunu yapmanın yollarından biri, spesifik antijenleri özel olarak hedefleyeni, antikorlar olarak adlandırılan koruyucu proteinler üretmektir. Bu antikorlar yabancı maddenin yüzeyine yapışır, böylece diğer bağışıklık hücrelerinin onu yok etmesini kolaylaştırır. Bununla birlikte, alerjik kişi normal olarak zararsız bir yabancı maddeye yanıt olarak spesifik bir antikor tipi geliştirir ve bu antikordan aşırı üretir.

Bu antikor, histamin ve diğer kimyasalların da aşırı üretimine neden olur. Bu kimyasallar, inflamasyona ve tipik alerjik semptomlara neden

olur. Bu olay, bağışıklık sisteminin, bir alerjen tarafından uyarıldığında, alerjik reaksiyona yol açmasıdır.

Alerjiden muzdarip olan kişi yediklerini kontrol etmelidir çünkü yiyecek alerjisi olabilir. Bazı insanların ete bile alerjisi vardır. Kırmızı ve sarı boyalar, çevremizdeki en yaygın alerjenlerden ikisidir çünkü bunlar bizim gıdalarımızın içindedir. Gıda koruyucuları da alerjinin nedeni olabilir.

Bazı insanlarda aspirin alerjisi vardır ancak diğer yandan, az miktarda aspirin almak alerjileri temizleyebilir.

Alerjilerin oluşumunu önlemenin en iyi yolu, çocuklarınızın kir içinde oynamalarına izin vermektir. Onların çevrelerine alışmasına izin verin. İnsanların alerjiyi geliştirmelerinin yollarından biri vücudun alışık olmadığı, tamamen farklı bir çevreye taşınmalarıdır.

Alerjiler vücutlarında yüksek düzeyde Kandida olan insanlarda daha yaygın gibi görünmektedir.

Alerjik reaksiyonlar çok tehlikeli olabilir. Bazı insanlar, diğer semptomların yanı sıra boğazdaki şişmenin solunum yollarını tıkayabildiği anafilaktik şok olarak adlandırılan duruma girebilir. Bu durum oluştuğunda acilen hastaneye kaldırılmaları gerekir. Şifa çalışmalarını orada da yapabilirsiniz.

İnanç Çalışması

Alerjisi olan kişiler için kızgınlık ve öfke sorunları üzerinde çalışıyorum. Bunlar maya ile ilgili.

İyi bir sezgisel kılavuz, yukarı çıkmalı ve bu kişiyi rahatsız eden bir şey olup olmadığını sormalıdır. Daha sonra onları günlük hayatlarındaki şeylerle ilgili olarak test edin. "Kediler tarafından rahatsız ediliyorum," gibi bir şey için test etmeye başlamalısınız ("Etrafta kedilerin olması güvenlidir," şeklinde değiştirilmek üzere).

Alerjeni kişinin eline yerleştirin ve enerjinin onları rahatsız edip etmediğini görmek için test edin. O zaman, Her Şeyin Yaratıcısı'na gidin ve onlarla yaşayabilmenin nasıl hissedildiğini öğretin.

Alerjiler geçmiş yaşama ya da geçmiş seviyeye yakından bağlı görünüyor.

Semptomların ilk ne zaman başladığını öğrenmek için kişinin zaman çizelgesini izleyin. Alerji belirtileri ilk başladığı zaman neler hissettiklerini, neler olduğunu sorun ve bu olaylarla ilgili inançları bulun.

Kişiye kendi ortamında yaşamanın nasıl hissedildiğini öğretin.

Ek Gıdalar

- Acidophilus ve ALA (gıdaları parçalamak ve sindirmek için), alerjisi olan kişiler için faydalı takviyelerdir.
- Efedra (Çin Ma Huang) bazı durumlarda alerjiye yardımcı olabilir ancak özellikle kalp problemi olanlarda çok dikkatli olmalısınız.
- Kişi modern ilaçlar kullanıyorsa belirli vitaminler tarafından desteklenmelidir çünkü alerji ilaçlarının çoğu yaşamsal mineralleri ve vitaminleri yok eden yan etkilere sahiptir. A ve C vitamini alerjilere yardımcı olmak için çok önemlidir. Çok fazla C vitamini böbrekler için kötüdür ancak günlük 5.000–7.000 mg, alerjisi olan kişiler için iyidir ve burun akıntısını durdurabilir. Vücudun bir seferde parçalayabildiği C vitamini 2.000 mg aşamayacağı için, gün boyunca belirli aralıklarla alın.
- Kersetin bazı durumlarda yardımcı olur ancak sadece, kişi alerji ilacı almadığında.
- Isırgan otu, alerjiler için bulduğum en iyi şeylerden biridir. Çinko, ambalaj üzerinde önerilen dozlarda faydalıdır.

ALKOLİZM

Alkol kan-beyin bariyerini geçtiğinde, beynin endorfin ve dopamin salgılamasına neden olur. Normal durumlarda beynin zevk merkezlerinin bizi ödüllendirmesi çok önemlidir. Mesela aç olduğumuzda yemek yemekten zevk alırız. Bununla birlikte, alkolün aşırı kullanımının toksik etkileri olabilir.

Yakın zamana kadar, alkol kullanımının beyin dokusunu çözerek bu etkileri yarattığı düşünülüyordu. Bu etki var ama bir zamanlar düşündüğümüz gibi değil. Alkol, beyin hücrelerinin iki bileşeni olan su ve yağı çözer, bu hücreleri coşkudan depresyona veya sakinlikten sarhoşluğa uzanan duygular üretmeye zorlar.

Bir alkolizm geni olmadığını biliyorum ancak insanları alkolizme daha yatkın hale getiren mutasyona uğramış bazı genler vardır. Vücutta düşük seviyede serotonin olduğunda bu eğilim kesinlikle mevcuttur.

Alkolün yaptığı bazı iyi şeyler var. Ara sıra az miktarda alkol alan bir içiciyseniz, bu kolesterolünüzü düşürebilir. Küçük dozlar, atardamarlarınızın tıkanmasını önleyebilir, kan pıhtılarını önleyebilir, menopozu hafifletebilir ve kalp hastalığı riskini azaltabilir.

Sadece az miktarda içerseniz, beyninizin daha iyi çalışmasını teşvik edebilir.

Bununla birlikte, aşırıya kaçmak büyük beyin hasarına neden olabilir. Beynin milyonlarca ve milyonlarca sayıdaki nöronlarını durdurmasına neden olabilir ve bu da yıkıcı bir etkiye sahip olabilir. Örneğin, Rus erkekleri haftada üç buçuk şişe votka içiyorlar ve yaşam beklentileri yaklaşık 55 yıl.

Alkolikler yetersiz beslenmeye de eğilimlidir ve folik asitlerini doğru şekilde ememezler. Uzun süreli alkol kullanımı pankreasta sorunlar, karaciğer fonksiyonu bozukluğu ve diyabet oluşturabilir. Alkolikler yeterli REM uykusu almazlar.

Sezgisel Bakış

Herhangi bir türden çok fazla madde kullanımı beyinde çeşitli değişikliklere neden olur.

Bu değişiklikleri onarmak için beyne girdiğinizde, etrafındaki nöronları değiştirmeye başlayacak ve serotonin seviyelerinin değişmesini emrederek başlamalısınız. Bu, kişinin bağımlı olduğu madde ihtiyacında fark yaratacaktır.

Alkolikler hakkında önemli olan bir şey, serotonin seviyelerinde büyük dalgalanma yaratan çok sayıda reseptörün alkol kullanımı etkisiyle açılıp kapatıldığını anlamaktır. Uzun yıllar alkolik olan insanlar daha önceki hallerine geri döneceklerdir. Yani, eğer 18 yaşında içmeye başladılar ve 40 yaşında bıraktılarsa, belli şekillerde, beyinleri 18 yaşındaki haline geri dönecek ve beyinleri kendi kendini toparlayana kadar biraz çocuksu olacaklardır. İşte bu yüzden, bazen büyük bağımlılıklara sahip olan ve onlardan kurtulmuş olan insanlar hayatı biraz daha zor bulabilir.

Alkolün insanları bazen depresif hale getirdiği de dikkate alınması gereken bir şeydir.

Sezgisel Çözümler

Bir alkolikle çalışırken, karşınızdaki kişinin iyileşmek istemesi önemlidir.

Gerçekten kurtulmak istemeyen bir alkolikle çalışamazsınız. Beyin kimyasallarını dengelemek için beyne gidin ve aşağıdaki süreçle dengelenen serotonin ve dopamin seviyelerini gözlemleyin:

Beyin Kimyasallarını Dengeleme İşlemi

1- Bilincinizi kalbinizde merkezleyin ve aşağıya, Her Şey Olanın bir parçası olan Toprak Ana'ya gittiğinizi imgeleyin.

2- Enerjiyi ayaklarınızdan yukarı doğru getirirken, her bir çakrayı açtığınızı imgeleyin. Taç çakranızdan yukarı doğru devam edin, güzel bir ışık topunun içinde Evren'e gidin.

3- Evren'in ötesine gidin, beyaz ışıkları geçin, karanlık ışığı geçin, beyaz ışığı geçin, Yasalar olan jöle gibi maddeyi geçin, incimsi, yanardöner beyaz ışığa, Varoluşun Yedinci Seviyesi'ne gelin.

4- Emrinizi verin: 'Her Şeyi Yaradan, en yüce ve en iyi şekilde, bu zamana uygun olarak ..... (kişinin adını söyleyin) noradrenalin, serotonin ve hormon seviyelerinin dengelenmesi emredilir. Teşekkür ederim. Oldu. Oldu. Oldu.'

5- Bilincinizi kişinin alanına götürün. Beynin içine gidin ve noradrenalin/serotonin seviyelerini bir grafik halinde gözlemleyin. Seviyelerin kişiye uygun olarak dengelendiğini takip edin.

6- İşlem bitince durulanın ve kendi alanınıza geri dönün. Toprak Ana'ya gidin, sonra enerjiyi bedeninizden yukarıya, taç çakranızın üzerine getirip enerji kesmesi yapın.

'Ben alkol bağımlısıyım' programını serbest bırakın ve Yaradan'ın size söylediğiyle değiştirin. Yaradan'a ne yapılması gerektiğini sorun.

Kişi alkol kullanımını durdurduğunda, bir tür yoksunluk için hazırlık yapmaya ihtiyaç vardır, çünkü alkolün aşırı kullanımından uyuşan beyin reseptörleri aniden uyanır. Beynin ayarlanması biraz zaman alır. Tam

bir iyileşme için, alkoliklerin ilk aşamalarda onlara yardımcı olacak bir destek ekibine sahip olması önemlidir.

Alkolikler, ağır istismar sırasında ruh parçalarını kaybetme eğilimindedir. Kaybolan ruh parçalarını yıkayıp temizleyerek geri getirmek yararlı olabilir.

Ruh Parçalarını Geri Getirme İşlemi

1- Bilincinizi kalbinizde merkezleyin ve aşağıya, Her Şey Olanın bir parçası olan Toprak Ana'ya gittiğinizi imgeleyin.

2- Enerjiyi ayaklarınızdan yukarı doğru getirirken her bir çakrayı açtığınızı imgeleyin. Taç çakranızdan yukarı doğru devam edin, güzel bir ışık topunun içinde Evren'e gidin.

3- Evren'in ötesine gidin, beyaz ışıkları geçin, karanlık ışığı geçin, beyaz ışığı geçin, Yasalar olan jöle gibi maddeyi geçin, incimsi, yanardöner beyaz ışığa, Varoluşun Yedinci Seviyesi'ne gelin.

4- Emrinizi verin: "Her Şeyi Yaradan, en yüce ve en iyi şekilde ..... (kişinin adını söyleyin), geçmiş seviye programı 'kendimi seviyorum, hayır' programının çekilmesi, çözümlenmesi, Tanrı'nın ışığına gönderilmesi ve 'kendimi seviyorum' ile değiştirilmesi, tüm o ruh parçalarının yıkanması temizlenmesi emredilir. Teşekkür ederim. Oldu. Oldu. Oldu."

5- Buna tanık olmak için geçmiş seviyeye götürülmeniz gerekir. Bunun için şöyle emir verin: "Her Şeyi Yaradan, ... (kişinin ismi)'nın geçmiş seviyesine götürülmem emredilir." Kişinin omuzlarının ve başının biraz üzerinde bir yere götürüleceksiniz ve aslında onların geçmiş hayatlarından veya insanlık tarihinden, sizden öncesinden hatıralar göreceksiniz. Enerjinin çözüldüğü bu yer, bedenin etrafındaki aura alanındadır. Bu seviyede çalışırken neler üzerinde çalıştığınızı hatırlamak önemlidir. Bu seviye güzelliğiyle baştan çıkarıcıdır. Geçmiş hayat anılarına gittiğinizde, görünümler olacaktır ve inanılmaz miktarda bilgi vardır. Kolaylıkla aşırıya kaçabilir ve kişiye neden orada olduğunu unutturabilir. Elinizdeki konuya odaklanmış olarak kalın.

6- 'Kendimi seviyorum, hayır' programın enerjisinin çekildiğini, çözüldüğünü ve Tanrı'nın ışığına gönderildiğini gözlemleyin.

Tüm ruh parçalarının yıkandığına, temizlendiğine ve yeni program 'kendimi seviyorum' ile değiştiğine tanıklık edin.

7- İşlemi gözlemlemeniz bitince durulanın. Kendi alanınıza geri dönün, Dünya'ya topraklanın, sonra enerjiyi bedeninizden yukarıya, taç çakranızın üzerine getirip enerji kesmesi yapın.

Alkolikler aynı zamanda boş gezen hafızalara da yatkın olurlar.

Boş Gezen Hafızaların Çekilmesi İşlemi

1- Bilincinizi kalbinizde merkezleyin ve aşağıya, Her Şey Olanın bir parçası olan Toprak Ana'ya gittiğinizi imgeleyin.

2 - Enerjiyi ayaklarınızdan yukarı doğru getirirken her bir çakrayı açtığınızı imgeleyin. Taç çakranızdan yukarı doğru devam edin, güzel bir ışık topunun içinde Evren'e gidin.

3- Evren'in ötesine gidin, beyaz ışıkları geçin, karanlık ışığı geçin, beyaz ışığı geçin, Yasalar olan jöle gibi maddeyi geçin, incimsi, yanardöner beyaz ışığa, Varoluşun Yedinci Seviyesi'ne gelin.

4- Koşulsuz sevgi toplayın ve emrinizi verin: "Her Şeyi Yaradan, en yüce ve en iyi şekilde ..... (kişinin adını söyleyin) artık hizmet etmeyen tüm boş gezen hafızanın çekilmesi, iptal edilmesi, senin ışığına gönderilmesi ve senin sevginle değiştirilmesi emredilir. Teşekkür ederim. Oldu. Oldu. Oldu."

5- Bilincinizi müşterinin başının üstüne götürün ve şifa işlemine tanıklık edin. Eski hatıraların Yaradan'ın ışığına gidişini ve Yaradan'dan gelen yeni enerjinin eskinin yerine geçtiğini izleyin.

6- İşlemi izlemeniz bitince durulanın. Kendi alanınıza geri dönün. Dünya'ya odaklanın, Dünya'nın enerjisini bedeninizden yukarıya, taç çakranıza kadar çekin ve enerji kesmesi yapın.

Bir alkolik için aşağıdaki işlemleri de yapın:

- 'Kırılmış Ruhun Onarılması' (*bkz.* Kanser)
- 'Rahimdeki Bebeğe Sevgi Gönderme' (*bkz.* Kanser)
- 'Kalp Şarkısı' (*bkz.* Kardiyovasküler hastalıklar)

'Kırılmış Ruhun Onarılması' işlemini yaparken, Tanrı'nın ışığına doğru uçan ruhlar görebilirsiniz.

İnanç Çalışması

Bunları kontrol edin:

'Hissiz olmak istiyorum.'

'Hayatın acısı dayanmak için çok fazla.'

'Dünya çok zor.'

'Sorumluluğu reddediyorum.'

'Yeterince iyi değilim.'

Şunları yükleyin:

'Alkol olmadan nasıl yaşayacağımı anlıyorum.'

'Alkol olmadan yaşamanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Her gün her açıdan daha iyi ve daha güçlü oluyorum.'

'Her gün her yönüyle bedenim, zihnim ve ruhumla ilgilenirim.'

'Acı çekmek zorunda olmadan Tanrı'ya yaklaşabilirim.'

'Alkolden kurtulmuş olmanın nasıl bir şey olduğunu biliyorum.'

'Alkol olmadan iyi vakit geçirmenin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Duygularımı alkol olmadan ifade etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Alkolü bir koltuk değneği olarak kullanmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar

- ALA
- amino asitler
- folik asit
- glutatyon
- oksijen terapisi
- B vitamini kompleksi
- C vitamini

Ayrıca *bkz.* Madde Bağımlılığı

ALZHEİMER

Alzheimer hastalığı (AH), hafızanın bozulmasıyla ve sonuç olarak akıl yürütme, planlama, dil ve algı bozukluklarıyla tarif edilen, yavaş yavaş ilerleyen bir beyin hastalığıdır. Birçok bilim insanı bu hastalığa, beyindeki sinir hücrelerini ölüme götüren, beta-amiloid proteininin üretimindeki veya birikimindeki artışın yol açtığına inanmaktadır.

Sezgisel Bakış

Bana Alzheimer olduğunu düşünerek gelen çok da az sayılmayacak kadar kişinin, aslında sadece magnezyum ve diğer mineral eksiklikleri vardı. Demansın magnezyum eksikliğinden kaynaklanabileceğini biliyorum.

Alzheimer'ın ağır metal zehirlenmesinden kaynaklandığına inanıyorum, bu yüzden ağır metalleri ne kadar çok temizlerseniz, insanların akılları da o kadar net olur. Bazı kişiler Alzheimer'ın, hayatın daha kolay olduğu zamanlara onları geri götürdüğü için Tanrı'dan bir armağan olduğuna inanırlar. Ben bunun ağır metallerin bir armağanı olduğunu ve bunu çıkarmanız gerektiğini söylüyorum.

Alzheimer'ın nedenlerinden birinin, yiyecek kapları ve pişirme aletlerinden kaynaklanan alüminyum zehirlenmesi olduğuna inanıyorum, antasitler gibi reçetesiz ilaçların zehirlemesi de göz önüne alınmalıdır. Alüminyum, dopamin reseptörlerine müdahale eder. Bu görüşü destekleyen bilimsel kanıtlar mevcuttur.

Alzheimer konusunda, aile ile çalışmak zorunda olduğunuzu da söylemek gerek. Bir insan Alzheimer'a sahip olduğunda bu rahatsızlık, ailede çok fazla strese neden olacaktır, bu nedenle duruma dahil olan herkesle çalışmak zorunda kalabilirsiniz.

İnanç Çalışması

Alzheimer'la çalışmaya başladığınızda, bu konuda pek çok garip fikir göreceksiniz. Bu nedenle, çocukları, "Anne ve babamla en yüce ve en iyi şekilde ilgilenmek uygundur" fikrine ikna etmeniz gerekebilir.

Alzheimer'lı bazı ebeveynler geçmişte çocuklarına kötü davranmışlardır. Çocuklar ebeveyne bakma yükümlülüğüne girdiğinde, bu durum onları sert bir çizgiye doğru iter, çünkü ebeveynleriyle hiçbir zaman iyi bir ilişkiye sahip olmamışlardır. İyi bir ilişki olduğunda bile, yaşlı insan

lar hastalandığında stres çocuklarını da hasta edebilir. Bu durum onları bunaltır. Alzheimer olan bir müşteriniz olduğu zaman genellikle iki veya üç hastalıkla uğraşırsınız: hem çocuklarında hem de ebeveynlerinde.

Bazı durumlarda Alzheimer'lı kişi, çaresiz kalmaktan, birilerinin kendilerine bakması zorunluluğundan korkar ve bu koşulları doğruca kendilerine çekerler.

Bu insanlar üzerinde çalışmaya başlamadan önce, özellikle beyin söz konusu olduğunda, doğru oranda vitamin ve minerallere sahip olduklarından emin olmanız gerekir. Çünkü semptomları Alzheimer'a değil, vitamin ve mineral eksikliğine bağlı olabilir.

İnanç Çalışması

Aşağıdakileri test edin:

'Hayatımın en iyi kısımları artık bitti.'

'Geçmiş, şimdiden daha güzeldi.'

'Ben geçmişte yaşıyorum.'

'Geleceğe katlanmak çok zor.'

Aşağıdakileri yükleyin:

'Sağlıklı ve güçlü olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sıkışmış olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımda yaptıklarımdan sorumlu olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendimle ilgili sorumluluk almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerlerinin benimle iyi bir şekilde ilgilenmelerinin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Fiziksel özgürlüğümün olmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bu hastalığın korkusu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bu hastalığın ortadan kalkmasına tanık olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bu hastalığın basmakalıp inanışları olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Beynimin mükemmel şekilde çalışmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- ALA
- tirozin ve kreatin gibi amino asitler
- beta karoten (hafıza kaybı için)
- kalsiyum-magnezyum
- KoQ10
- DHEA
- magnezyum (hafıza kaybı için)
- B vitamini kompleksi
- C vitamini, günde 3000 birim
- E vitamini
- Glutatyon enjeksiyonları ve alfa-lipoik asit önerilmektedir. Bunlar ağır metalleri hızlıca temizler ve toksinleri beynin dışına atar.

Ağır metalleri temizlemek için üç ila dört karaciğer temizliği yapın. Ayrıca *bkz.* Karaciğer

AMFİZEM

Amfizem, akciğerde uzun süre etkili olan ve nefes darlığına neden olan bir hastalıktır. Kronik obstrüktif akciğer hastalığı veya KOAH adı verilen bir grup hastalığa dahildir. Obstrüktif akciğer hastalığı olarak adlandırılır, çünkü bronşiyoller denilen küçük havayollarının etrafındaki akciğer dokusunun tahribatı, nefes verirken şeklini düzgün olarak koruyamaz.

Sebepler

Olası sebepler şunlardır:

- hava kirliliği
- astım
- sigara içmek
- genetik kusurlar

Sezgisel Çözümler

Yaradan'ın hücreleri yeniden canlandırmak için akciğerleri desteklemesine ve yaşamla sevginin solunmasına şahit olun. Yaradan'ın amfizemi değiştirdiğine tanıklık edin ve koyu renkli yamaların Yaradan'ın ışığına gönderilmesine tanık olun.

Yüklemeler

'Tanrı'nın sevgisine layığım.'

'Kendime olan sevginin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendime şefkatim var.'

Diğer inançlar için *bkz.* Astım

ANEMİ

Tek başına anemi, yani yetersiz kırmızı kan hücreleri, bir hastalık değil, daha ziyade kemik iliği hastalıkları, Crohn hastalığı, beslenme eksiklikleri, hemoroidler, kalıtsal bozukluklar, hormonal bozukluklar, romatoid artrit ve ülser gibi diğer hastalıkların bir belirtisidir.

Anemi ayrıca vücuttaki B12 seviyelerinin tükenmesinden de kaynaklanabilir. Çoğu anemi, özellikle kadınlarda en sık görüleni, demir eksikliği nedeniyle oluşur.

Genel olarak konuşursak, erkekler ek olarak demir kullanıyorlarsa dikkatli olmaları gerekir, çünkü karaciğerleri bir kadınınki gibi işlemez.

Genellikle, doktor tavsiye etmedikçe, kimseye demir kullanmasını önermiyorum. Ben daha çok anemiye neden olan hastalıklarla çalışırım.

Sezgisel Çözümler

Kanla ilgili bazı inançlar iletişimle ilgilidir. Kişinin sizinle ya da bu konuda herhangi biriyle iletişim kurması zor olacaktır. İnkâr içinde olacaklar ve hayatlarındaki her şeyin iyi olduğunu söyleyeceklerdir.

Şunları yükleyin:

'Hayatın neşeli ve eğlenceli olduğunu biliyorum.'

'İyi iletişimi nasıl kuracağımı anlıyorum.'

'İyi iletişim kurmanın nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

Ek Gıdalar

- B kompleksi vitaminleri önemlidir.
- Birçok bitkisel kitap, anemi için altınmühür bitkisinin kullanımını önermektedir ancak bununla çok dikkatli olmanız ve çok uzun süre kullanmamanız gerekir. Sadece bir haftalık kullanım önerilmektedir ve diyabeti olan kişilerde hiç kullanılmamalıdır.
- Isırgan otu, anemisi olan kişiler için çok iyidir, çünkü ihtiyaç duydukları birçok vitamin ve mineral ihtiva eder.

Orak Hücreli Anemi

Orak hücreli anemi, çoğunlukla Afrika kökenli insanlara etki eden, aynı zamanda Akdeniz ve Orta Doğu kökenli insanlar da dahil olmak üzere diğer bazı etnik gruplarda da görülen kalıtsal bir kan bozukluğudur.

Hastalık, hemoglobin, yani kırmızı kan hücrelerinde bulunan ve vücudun her tarafındaki oksijenin taşınmasına yardımcı olan proteini etkiler ve kişinin kırmızı kan hücrelerinin şeklini değiştirmesine de neden olur. Kişi iki anormal geni (her iki ebeveynden de birer adet) miras aldığında ortaya çıkar. Kan hücreleri, esnek ve disk şeklinde olmak yerine, orak olarak bilinen eski çiftlik aletinin biçiminde, daha sert ve kavislidir. Hastalığın adını aldığı yer burasıdır. Bu hücreler belirli bir amino asit zincirinin yaratılmasında yetersiz kalmaktadır.

Eğer her iki ebeveyn de bu genetik eğilimle doğarsa, orak hücreyi dört çocuktan birine geçirirler; diğer üç çocuğun ise sıtmaya karşı bağışıklığı olur.

Sezgisel Çözümler

Gen çalışmasının yapılması gerekiyorsa Yaradan'a sorun. Eğer öyleyse, emri verin ve Yaratıcı değişikliği yaparken gözlemleyin. Orak hücreli aneminin onarımı kolaydır. Şifa sırasında kan hızlı bir şekilde değiştiği için, etkilerini hemen görebilirsiniz. Beyin hücrelerindeki ve kandaki değişiklikler hemen, anında gerçekleşir. Ne kadar derin bir Theta durumundaysanız, iyileşme o kadar iyidir.

Yedinci Varoluş Seviyesi'ne bağlandığınızdan emin olun.

İnanç Çalışması

Orak hücreli anemiyle, genellikle biraz inanç çalışmasına ihtiyaç vardır. Yapılması gereken inanç çalışması olduğunda bu, kişinin ebeveynleri ve ataları hakkında nasıl hissettiği gibi kalıtsal konularla ilgili olacaktır.

ANOREKSİYA NERVOZA/BULİMİA

Anoreksiya nervoza psikolojik bir bozukluk olarak tanımlanır. Bu durumdaki insanların çok ciddi obez olma korkusu vardır. Birçok durumda, daha sonra sadece tuvalete gitmek ve kusmaya neden olmak için yemek yerler. Bu bulimiadır.

Aşırı durumlarda, kişi yemek yemeyi tamamen reddeder. Görünüşleri sebebiyle olumsuz hisleri vardır, egzersiz takıntıları olur ve vitamin ve mineral kaybı nedeniyle saçlarını kaybetmeye başlarlar.

Anoreksiya nervoza ve bulimiası olan bir kişi, hastalıklarını dünyadan gizlemede çok iyidir. Aslında, hastalığın gizlenmesi hastalığın bir parçasıdır.

Sezgisel Çözümler

Anoreksi olan çoğu insanın magnezyum eksikliği olduğunu keşfettim. Onlara bir şifa yapılabilmesi için magnezyumları olması gerektiği anlaşılıyor.

Kişileri vitamin ve minerallere ihtiyaç duyduklarına inandırmak, karşılaşacağınız en büyük zorluklardan biridir. Bedenlerine besin almalarını sağlamanın en iyi yollarından biri, onları vitaminler, mineraller ve amino asitler içeren protein içeceklerini kombinasyon halinde kullanmaya ikna etmektir. Bir içecek olduğu için ve daha sonra kusacakları düşüncesiyle içeceği kabul etmeleri daha olasıdır.

İnanç Çalışması

Kişinin gerçekten yardım almak istemesi önemlidir. Başkası tarafından sizi görmeye sürüklenen anoreksiya olan birine yardım etmek çok zordur. Eğer yardım istemezlerse inanç sistemlerinde saatlerce çalışabilir ve tek bir şeyi bile başaramazsınız.

İnançlarının çoğu "güzellik" ve dünyanın onları nasıl gördüğüyle ilişkilidir, aynı zamanda yaşamı nasıl algıladıkları ve yaşam hakkında ne hissettikleriyle de ilgilidir.

Bu hastalığı olan insanlar bulundukları durum için ebeveynlerini, şifacılarını, doktorlarını ya da başkalarını suçlama eğilimindedirler.

Eğer ebeveyn aşırı kontrolcüyse, anoreksiya nervozaya sahip olan kişi bu rahatsızlığı kendi gücünü korumak için son nokta olarak geliştirecektir. Bunun için enerji testi yapın ve onu Yaradan'ın size söylediği şeyle değiştirin.

ARTRİT

Bir keresinde, dizlerinin üzerinde artrit benzeri semptomlara neden olan büyük kalsiyum birikimi nedeniyle ofisime bir kadın gelmişti. İnanılmaz bir kadındı. Bana hiç işlenmiş şeker ya da beyaz un yemediğini ve tüm hayatında sağlıklı olduğunu söyledi. Yakın zamanda bir karyopraktikere gitmişti ve onun önerisiyle istiridye kabuğu kalsiyumunu almıştı. Bir süre bunu aldıktan sonra, bedeninde büyük kalsiyum birikintileri oluşmaya başlamıştı.

Onun alanına gittiğimde, bunun bedenin takviyeyi tam olarak işleyememesi nedeniyle olduğunu hissettim. İstiridye kabuğu kalsiyumunu kullanmayı bırakmasını ve bunun yerine tüm hayatı boyunca içtiği havuç suyunu kullanmasını önerdim.

İki hafta içinde nodüller gitmişti. Havuç suyundaki kullanılabilir kalsiyum, istiridye kabuğu kalsiyumunun neden olduğu kullanılamayan kalsiyumu kırmıştı.

Gördüğünüz gibi, kadın hiç bir zaman artritle karşı karşıya kalmadı ancak artrit belirtileri gösterdi. Başka durumlar da artrit benzeri semptomlar yaratabilir, bu yüzden dışarıdan görünüş nedeniyle hiçbir varsayımda bulunmamak daha iyidir.

Türleri

Çalıştığım üç ana artrit tipi *osteoartrit*, *romatoid artrit* ve *psöriyatik artrit*tir.

- Osteoartrit çoğunlukla vücudun eklemlerindeki aşınma ve yıpranmanın sonucudur. Şifa çalışmalarına iyi tepki verir.
- Psöriyatik artrit ve romatoid artrit otoimmün bozukluklardır.

Sezgisel Bakış

Romatoid artritli bir kişi üzerinde bir vücut taraması yaparken eklemlerin içinde yüksek hızlarda hareket eden mini minnacık hücrelerin olduğunu göreceksiniz.

Eklemlerin içinde bir şey olduğunu ve bağışıklık sisteminin onun peşinde olduğunu hissedeceksiniz. Bence eklemlerin içinde mikroorganizma var ve bağışıklık sistemi onu durdurmak için deli oluyor. Doktorlar romatoid artritte bağışıklık sisteminin eklemlerdeki kıkırdağa saldırdığını biliyorlar ama nedenini tam olarak bilmiyorlar.

Romatoid artrit kalıtsal bir hastalıktır ve hatalı DNA'nın, mikroplazma veya bakterilerden kaynaklandığına inanıyorum. Bu da kişiye romatoid artrit için yatkınlık verir. Bu yatkınlık genlerde aktarılır ve mikroplazma ya da bakteriler daha sonra kişinin yaşamının bir noktasında bedeniyle buluştuğunda hastalık başlar. Bu, hastalık eğilimine sahip olabileceğiniz ancak mikroplazma olmaksızın, hiçbir semptom olmayacağı anlamına gelir. Suçlu olan mikroplazmadır. Bu nedenle mikroplazmayı bir şifa çalışması ile durdurarak rahatsızlığı iyileştirmek mümkündür.

Sezgisel Çözümler

Romatoid artritle yaptığım çalışmalarda en iyi sonuçları mikroplazma tortusunun eklemden bırakılmasına ve vücuda zararsız olan bir maddeye dönüşmesine tanıklık ettiğim şifa çalışmalarında elde ettim.

Eğer bu minik hücreleri eklemde görselleştirmek için zorlanıyorsanız, Yaradan'dan vücutta neye benzediklerini anlayana kadar onları göstermesini isteyin.

Muhtemelen romatoid artriti olan biriyle çalışırken, bir ya da iki seansınızı, sadece şifa çalışmasının onlara fayda sağlayacağına ikna etmekle geçireceksiniz. Çünkü mikroplazma ve mikroorganizmalar suçluluk, hüzün ve kızgınlık yayınlayacaklar. Hastalık, onlara anlatmaya çalıştığınız her şeyle savaşmaları gerektiğini hissettiriyor olacak.

İnanç Çalışması

Artritli insanlar ilerleme korkusuna sahiptir, çok inatçıdırlar ve değişmek istemezler. Her zaman haklı olmaları gerektiğini düşünürler.

Herkesi taşımaları gerektiğini düşünürler.

Altında oldukları stres ne kadar artarsa, artrit vücutta o kadar fazla etki yapar ki bu yüzden strese neden olan şeyler üzerinde çalışmalıyız. Bunu nasıl yapacağımız artritin vücutta nerede olduğuna bağlıdır. Örneğin, eğer bacağın içindeyse, ilerleme meseleleri üzerinde çalışırız.

Romatoid artrit kalıtsal bir hastalık olduğundan, üzerinde çalıştığınız şeylerin atalarına ait programlar olduğunu hatırlamak zorundasınız.

Aşağıdaki inançlar için enerji testi yapın:

'Ben her zaman haklı olmalıyım.'

'Diğer insanlara bağlı olmaktan korkarım.'

Diğerlerini eleştiren programları da arayın.

Yüklemeler

'Her zaman haklı olmak zorunda olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Değişimden korkmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her şeye alınmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerlerinin sözcüklerini reddetmeden dinlemenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerlerini dinlemenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerlerini eleştirmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Katı bir şekilde düşünmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İçine ağlamayı bırakabilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Acıyı bırakmanın kolay ve çabasız olmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerleri beni çılgına çevirmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hareket etmenin kolay ve çabasız olmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her şeyle ve herkesle kavga etmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Acı çekmeden hareket etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerlerinin düşünceleri, duyguları ve inançlarının benim düşüncelerime, duygularıma ve inançlarıma müdahale etmesine izin vermeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendi düşüncelerime, hislerime ve duygularıma izinli olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendi düşüncelerim, hislerim ve duygularım beni hasta etmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her gün daha güçlü olmanın mümkün olmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hastalığın beni yok etmesinden korkmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumun kendini iyileştirebildiğini ve iyileştireceğini bilerek yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her nefesten keyif alarak yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

His Çalışması

- kızgınlık
- içe ağlama
- korku
- suçluluk
- düşmanlık
- kırgınlık
- katı düşünce
- hüzün

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- ALA
- kalsiyum
- havuç suyu

- sarımsak
- üzüm çekirdeği özütü
- magnezyum
- MSM
- omega-3, 6 ve 9'lar
- fosfor
- silika
- B vitamini kompleksi
- C vitamini
- E vitamini

Pastörize Süt

Osteoartrit ve romatoid artritli insanlar için yaptığım ilk şeylerden biri onlara, "Eğer ben sizin yerinizde olsaydım, kepek alımımı arttırır, tuzu ve tütün tüketimimi azaltır, kırmızı eti ve sütü bırakırdım," demek olur.

Gariptir ki insanlara süt kullanmayı bırakmalarını söylediğimde kapıdan dışarı kaçmak istiyorlar. Bunun nedeni vücutlarının kalsiyum açlığı çekmesidir ancak süt çok miktarda kalsiyuma sahip olsa da artritli insanlar için kullanılabilecek bir formda değildir. Bağırsaktan vücuda alınabilmesi için kalsiyumun sekiz dakika içinde midede parçalanması gerektiğini unutmamak gerekir. Aksi halde sindirim sistemi tarafından olduğu gibi dışarı atılır.

Ardından, artritli insanların havuç suyu gibi iyi emilebilir bir kalsiyum takviyesi kullanmalarını öneriyorum. Bu, eklemlerin şişmeyi durdurmasına yardımcı olur.

Artritli insanlar tereyağı, süzme peynir ve yoğurt kullanmakta özgürler. Fakat daha iyi olma konusunda ciddiyseler, süt kullanmayı bırakmalı ve takviyeleri almaya başlamalılar.

ASTIM

Astım, solunum yollarının tıkanmasına neden olan bir akciğer hastalığıdır. Bir astım krizi sırasında akciğerlerden dışarıya doğru hava akışını tıkayan bir engel oluşur. Astımı olan kişi havaya açlık çekiyormuş gibi hisseder.

Yeni havayı almak için eski havayı göğüsten çıkaramaz. Bu krizler birkaç dakika ila birkaç saat sürebilir.

Astım çok tehlikelidir ve insanları öldürebilir. Aslında, bu her zaman olur. Eğer kriz yeterince kötüyse, kişi akciğerine hiç hava alamaz ve bir anlamda boğulur.

Pek çok çocukta astım başlar ve yaşları ilerledikçe, sadece daha sonra tekrar ortaya çıkmak üzere kaybolabilir.

Eğer bir kişi bir inhaleri [astımda soluk almaya yardımcı olan sprey] günde iki kereden fazla kullanıyorsa, muhtemelen ciddi bir astım problemi vardır. Bir doktora danışması önemlidir.

Türleri

İki tür astım vardır: alerjik olan ve alerjik olmayan, yine de ikisi birbiriyle bağlantılıdır.

Alerjik Astım

Yaygın alerjiler arasında hayvan derisi veya kılı, kimyasal maddeler, toz akarları, çevresel kirleticiler, tüyler, gıda katkı maddeleri ve benzeri yer alır.

Astım ayrıca vücuttaki yüksek miktarda mantar tarafından da tetiklenebilir.

Bir insan, içinde mantar bulunan bir ortamda yaşıyorsa, sürekli mantara maruz kalacakdır. Onlara şifa çalışmaları yapabilirsiniz ancak kirlenmiş bir ortamda yaşıyorlarsa, muhtemelen yeniden enfekte olacaklardır.

Astımı olan birçok kişi sülfit gibi gıda katkı maddelerine duyarlıdır. Bunlar, farklı renklere dönüşmelerini engellemek için meyve ve kabuklu deniz ürünleri gibi yiyeceklere konur.

Astım, çimenler ve polenler gibi doğal alerjenlerden kaynaklanıyorsa büyük ihtimalle çocuğun bir çocuk olarak kir içinde oynamasına izin verilmemiştir. Bağışıklık sistemini harekete geçirecek olan şeylerle temas kurması ve böylece alerjenlerle mücadele etmek için antikorlar geliştirmesi engellenmiştir.

Çocukken, doğal hayata maruz kalma eksikliği aslında astıma yönelik bir durum yaratabilir.

Alerjik Olmayan Astım

Astım, havadaki kirlilik nedeniyle bir modern çağ krizdir. Özellikle çocuklarda ve yaşlılarda yaygındır.

Bronşit ve zatürre gibi solunum yolu enfeksiyonları astımı ortaya çıkarma eğilimindedir. İçsel astım, sinüzit ve bronşit gibi diğer solunum hastalıklarıyla da ilişkilidir.

Alerjik olmayan astımın başka bir türü de kardiyak astımdır, bu da aynı semptomlarla sonuçlanan ancak kalp yetmezliğinin neden olduğu bir durumdur. Bu nedenle astımlı bir kişinin kalbinin doğru atıp atmadığını kontrol etmek önemlidir. Aksi halde, sıvıları akciğerlerinden dışarı pompalamayabilirler ve bu da astım krizlerine neden olabilir. Bu durumda, astım ilacı sadece işleri daha da kötüleştirecektir. Kişinin hem astım doktoruna hem de kalp doktoruna görünmesi önemlidir.

Amfizem de astımla ilişkilidir. Bu genellikle, kömür madenleri, çelik fabrikaları ve diğer tozlu ortamlardan akciğerlere gelen toksinlerden kaynaklanır. Amfizem şifa çalışmalarına çok iyi cevap verir ve bazı durumlarda sadece bir şifa çalışmasıyla temizlenir.

Stres astım için büyük bir tetikleyicidir. Kronik panik atağı olan bir kişi, aynı zamanda hem astım atağı hem de panik atak geçirebilir ve astımı daha da kötüleşebilir.

Sebepler

Yukarıda belirtilen sebeplerin yanı sıra:

- Astım genellikle mantardan kaynaklanır.
- Hamilelik sırasında *Chlamydia* bebekte astıma sebep olabilir.
- Hamilelikte çok fazla stres, bir bebeğin astıma sahip olmasına neden olabilir.
- Astım akciğerlerdeki parazitlerden veya Laym hastalığından kaynaklanabilir.
- Su eksikliği ve aspirin kullanımı astım ataklarını tetikleyebilir.
- Astım krizleri soğuk hava tarafından bile tetiklenebilir.

Astımlı Çocuklar

Çalışmalar, çocukların gerilim nedeniyle astım geliştirebildiklerini kanıtladı. Akciğerler duygulara çok duyarlıdır.

Astım olan küçük çocukların korkulu olma eğilimi vardır. Kendilerini savunmaktan ve sıklıkla diğer çocuklarla oynamaktan korkarlar.

Bunun nedeni astımı olan kişilerin her zaman inanılmaz derecede hassas olmasıdır. Eski kültürlerde bu bireylerin doğal şifa yetenekleri olduğu kabul edilirdi. Solunum sorunları yaşayabilirler ancak başkalarının iyileşmesine yardımcı olabilirler. Kızılderili şifacı erkeklerin birçoğunda astım vardı.

Bazı ebeveynler, çocuklarını astım iğnesi olmaları için alerji uzmanlarına götürürler. Bu etkili bir tedavi yöntemi olabilir; bununla birlikte, işlenmiş un, beyaz şeker ve yapay tatlandırıcıların diyetlerinden çıkarılması da son derece faydalıdır.

B vitamini ve farklı mineral takviyelerinin günlük dozunu arttırmak işe yarar, mavi-yeşil alg ve klorofil de öyle. Bunların ikisi de adrenalleri uyarır.

Sezgisel Çözümler

Astımla çalışırken ilk öncelik, kişiye adrenal, kalp ve akciğerlerde şifa çalışması yapmaktır.

Astımla ilgili inanç sistemleri kalp acısıyla ortaktır. Astıma neden olan kalpse, "Kalp Şarkısı" egzersizini kullanın (*bkz.* Kardiyovasküler Hastalıklar). Keder, akciğerleri etkiler. Derinden sevdiğimiz biri öldüğünde, vücudumuzdaki her hücre yas tutar. Paylaşılan DNA bağlantısı olan bir kişi ölürse, aniden DNA'nız fiziksel seviyede o kişiye bağlanamaz.

Bundan dolayı, vücudunuz bir yas sürecinden geçer. Bazı durumlarda, bu kederli süreç kendini akciğerlerde tutar. Bu, erkeklerde kadınlardan daha yaygın olabilir. Erkekler, vücut tarafından tutulan acıyı yas tutmayla serbest bırakmaya izin vermeyecek programlar taşırlar. Genellikle güçlü olanın kendileri olması gerektiği inançları taşırlar.

Acı akciğerlerde bu şekilde saklandığında, sessiz ağlama olarak bilinir. Çoğu durumda, keder gözyaşlarıyla serbest bırakılır. Kişinin kendine izin vermemesi durumunda, bu saklanan keder fiziksel sorunlara sebep olur ve bağışıklık sistemini zayıflatabilir.

Bir kişinin sinüs problemleri varsa bu, biriken duyguları serbest bırakmak için ağlamaları gerektiği anlamına gelebilir.

Akciğerler Yaradan'a öyle bağlılar ki üzüntüyü bıraktığınızda, Yaradan'la olan bağlantınız daha da güçlenecektir.

Yalnızlık, akciğerlerde bulunan bir diğer duygu olabilir.

Astımı olan bir kişiye şifa çalışması yaparken üzerinde çalıştığınız problemi anlamak önemlidir: Astımın kendisi mi, yoksa duyguların dahil olduğu yan etki ya da kişinin kullandığı ilaçların etkisi mi? Astım ilacı, insanları şaşkın, depresif ve sinirli hale getirebilir ve onları kalsiyum ve potasyumdan arındırabilir. Kişiyle veya hastalıkla konuşmuyor olabilirsiniz, belki de konuştuğunuz, ilacın yarattığı duygu ve programlardır ve bunun farkında olmanız önemlidir. Asla hiç kimseye ilaçlarını almayı bırakmasını önermeyin; daha çok ilaçla çalışın ve inançları serbest bırakın. Bırakın doktoru hastaya ilaçlarını yavaş yavaş bıraktırsın.

Astımda tanık olduğumuz en iyi sonuçlardan bazıları, diyet ve egzersiz düzeyini değiştirmekten kaynaklanıyor. Orta yoğunlukta egzersiz, astım için en iyi şeylerden biridir. Bununla birlikte, akciğerlerin aşırı uyarılması astım atağına neden olabilir. Egzersizlere hafifçe ve yavaş yavaş başlamak en iyisidir.

Aslında günümüzde, akciğerlerin zarına saldıran çok fazla kirletici var. Havanın temiz ve saf olduğu bir yere taşınmak ideal olacaktır ancak her durumda, un ve şekerin diyetten çıkarılması olumlu bir etkiye sahip gibi görünmektedir.

İnanç Çalışması

Seansa astım ataklarının ne zaman başladığıyla ilgili konuları araştırarak kazma çalışmaları ile başlayın. İlerlemeye, bitkinliğe, korkuya ve eski üzüntülere dair sorunlara bakın.

Birçok astımlıda, adrenallerle doğrudan bir bağlantı vardır.

Adrenallerle ilişkili inanç sistemlerinin çoğu, astımı çevreleyen programlara ve inançlara da bağlıdır.

Akciğerlerde birçok inanç vardır. Akciğerler sadece üzüntü taşımakla kalmaz, aynı zamanda derin pişmanlık da taşırlar. Kişinin, ken-

dini herkesten mesul hissettiren inançları ve üzüntü konuları üzerine çalışın.

Eğer astım hastası, çocukken çok fazla stres ve üzüntüye sahip olmuşsa, "Hayat üzücü", "Hayat çok üzücü" ve "Hayat çok zor" inançlarını değiştirilmesi çok yardımcı olabilir.

Astım ve amfizemi olan insanlar, diğer insanların kendilerinden yararlanmasına izin verme eğilimindedir, çünkü kendileri için savaşmak çok fazla çaba gerektirir. Bu kişilerin çoğunun kendileri için ayakta durmaya güçleri yoktur.

Yüklemeler

'Nefes almanın kolay ve çabasız olmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Anksiyete atakları olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımı stres olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her şeyi kontrol etmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Paranoyak hayallerime kapılmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Nefessizlikten panik olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kolayca ve çabasızca nefes alabilirim.'

'Her durumda sağlam ve güçlü olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İlaçlarımı kullanmaya izinli olduğumun nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumun daha güçlü büyümesine izinli olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Egzersiz yapma isteğinin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Egzersiz yaparken abartmadan ne kadar yapacağımı biliyorum.'

'Vücudumu kademeli olarak yapılandırarak güçlendirmeyi biliyorum.'

'Diğer kişilerin üzüntülerini üzerime almamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğer kişilerinin acılarını üzerime almamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğer insanların benden faydalanmasına izin vermeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ailem tarafından tüketilmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kırgınlık olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Cesaretim kırılmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Huysuz olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Nasıl tutarlı olacağımı ve sevdiklerime sevgimi nasıl kolaylıkla göstereceğimi biliyorum.'

'Annem beni kontrol etmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Babam beni kontrol etmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Akciğerlerimi iyileştirmenin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Vücuduma kızmadan yaşamanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Vücudumun harmoniyle çalışmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Nefesimde ve egzersizimde nasıl sabırlı olunur biliyorum.'

'Azimliyim.'

'En üst düzeyde sağlıklı olmaya izinliyim.'

Akciğerler için yüklemeler:

'Kurban olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın ağlama tanımını biliyorum.'

'Pişmanlık olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Affetmenin nasıl hissedildiğinin Yaradan'daki tanımını biliyorum.'

'Neşeyle yaşamanın nasıl olduğunu biliyorum.'

Kişide annenin aktardığı anksiyetenin fetal hafızası olabilir. Bu onların hastalıklarının gerçek sebebi olabilir.

'Kendimi affettim.'

'Astım olmadan nasıl yaşanır biliyorum.'

'Nefes nasıl alınır biliyorum.'

'Hayatın nefesi nasıl alınır anlıyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- noni
- zeytin yaprağı ekstresi
- pau d'arco
- Kişiyi güçlendirin, böylece doktor ilaçlarını yavaşça düşürecektir.
- Bazı akut astım vakalarında DHEA yararlıdır.
- Yetişkinlerde mersin, kekik ve *Fungi Cleanse* adlı ürünü kullanın.

Bu, astıma neden olabilecek mantarları öldürmeye ve böylece bedeni temizlemeye yardımcı olacaktır.

- Bazı durumlarda, alkali diyet astımı temizleyecektir.
- Kızılötesi saunalar astımlılar için faydalıdır.
- Çok yardımcı olan şeylerden biri, kişiyi işlenmiş tüm un ve beyaz şekerden uzak tutmaktır. Bu hemen büyük bir fark yaratır.
- Astımlı kişilerde A vitamini, B vitaminleri, özellikle B6 ve biraz bakır, magnezyum, kalsiyum, potasyum ve demir (kadınlar için) gerekebilir.
- Uygun hidrasyon da çok önemlidir. Bolca su içmek önemli bir fark yaratır.
- Araştırmalar, kahve veya kafein içeren başka şeyler içen kişilerin astım ataklarının azaldığını göstermektedir.
- Sibuberry içeceği, yardımcı olabilecek harika bir ek içecektir.
- Spirulina ve *Green Magic* adlı ürün astım için faydalıdır.
- Bazı bilim adamları arasında son zamanlarda, amino asit triptofanın astım hastalarında yardımcı olduğu konusunda tartışmalar var. Ben de bu bulguları müşterilerle yaptığım çalışmalarla destekliyorum.

- Vitamin B kompleksi iyidir, ısırgan otu, magnezyum ve kalsiyum da öyle.
- Çocuklarda iyi vitamin ve mineral takviyeleriyle başlayarak yardımcı olur. Vitaminlere dikkat etmeli ve bunları çocukların yaşlarına göre uygulamalısınız ancak iyi bir mineral takviyesi büyük bir fark yaratıyor gibi görünüyor.
- Çinko, astıma yardımcı olarak kullanılabilen olağanüstü bir mineraldir.

Ayrıca *bkz.* Solunum Sistemi

ASTİGMAT *bkz.* Gözler

BAKTERİLER *bkz.* Giriş

BAŞ AĞRISI

Baş ağrısı gözün veya kulakların üstünde, başın arkasında veya üst boynun arkasında bulunan kafanın içinde duyulan ağrı olarak tanımlanır. Göğüs ağrısı veya baş dönmesinde olduğu gibi, birçok nedeni vardır.

Primer Baş Ağrıları

Primer baş ağrıları diğer hastalıklarla ilişkili değildir. Örnekler migren baş ağrıları, gerilim baş ağrıları ve küme baş ağrılarıdır. Primer baş ağrılarının nedenleri anksiyete, göz yorgunluğu, genel gerginlik, kas gerginliği ve strestir.

Gerilim Baş Ağrısı

Bunlar primer baş ağrısının en yaygın türüdür. Yetişkinlerin yüzde 90 kadarı gerilim baş ağrısına sahiptir ya da sahip olacaktır. Kadınlar arasında erkeklerden daha yaygındır.

Gerilim baş ağrıları, bir bölgede veya başın her yerinde, ağrılı kaslar ve boyunla üst sırtta tetik noktaları olan sabit bir ağrıdır. Hafif baş dönmesine ve sersemliğe neden olurlar. Sebepleri öfke, anksiyete, depresyon, duygusal stres, besin alerjileri, kötü duruş, sığ solunum ve endişedir.

Bromelain, zencefil, magnezyum ve çuhaçiçeği genellikle bu durumu rahatlatır.

Migren Baş Ağrıları

Bunlar primer baş ağrısının en sık görülen ikinci türüdür. Çocukları da yetişkinleri de etkiler. Ergenlikten önce, erkekler ve kızlar eşit şe-

kilde etkilenir ancak ergenlikten sonra, erkeklerden daha fazla kadınlar etkilenir.

İki tip migren vardır:

- Genel migrende, başın bir tarafında baş ağrısı, baş dönmesi, mide bulantısı, kusma, ışığa ve sese duyarlılıkla birlikte ciddi bir zonklama vardır. Beyindeki kan damarlarının aşırı genişlemesi veya büzülmesinden kaynaklanır.
- Klasik migren, genel migrenle benzerdir ancak halüsinasyonlar, kol ve bacaklarda uyuşma, garip kokuların algılanması veya görsel rahatsızlıklar öne çıkar.

Migrenin tam bir baş ağrısı olmadığını ancak kanın beyne akma şeklinden kaynaklandığını anlamalısınız. Üç şey migren baş ağrısına neden olur:

1. Boyun düzgün durmuyor olabilir.
2. Hormonal dengesizlik olabilir.
3. Sadece stres kaynaklı olabilir.

Migreni rahatlatmak için:

- Eğer kadının menstrüel döngüsüne göre hormonalsa, birkaç farklı çözüm önerebilirsiniz. Karahindiba tavsiye ettiğim bir şey. Ben üç ila dört karaciğer temizliği döngüsünün de yardımcı olduğunu keşfettim. (*bkz.* Karaciğer)
- Her zaman sezgisel olarak boyna girin ve boynu olması gereken şekline getirin.
- Nedeni stresse, Epsom tuzları ile kaplı sıcak banyo ya da masaj migreni rahatlatmak için mükemmel bir yoldur.
- Kahve lavmanı veya kafeinle de rahatlama sağlayabilirsiniz.

Migrenlerle ilişkili olan inanç sistemleri, kan ve sindirim sistemiyle ilgilidir. Programların çoğu sevilmemiş hissetme, eski taciz ve stres duygusuyla ilişkilendirilecektir.

Küme Baş Ağrıları

Bu baş ağrıları başın bir tarafında şiddetli zonklama ağrısıyla karakterizedir; kızarma, burun tıkanıklığı ve gözlerde yaşarmaya neden olur

ve haftalar, aylar boyunca günde üç kez ortaya çıkabilir. Bazı nedenler alkol ve sigaradır. Bu en acı verici baş ağrılarından biridir. Birçok durumda, sadece uyku ile rahatlar.

Bir MAO inhibitörü ilacı alıyor olsanız da L. Tirozin takviyesi önerilmektedir. Mavi ışık kullanarak Stanley Burrows ışık terapisi yapmak yardımcı olabilir.

Kişinin geçmişine bakarak küme baş ağrılarının ne zaman başladığını bulun ve ilişkili inançlar üzerinde çalışın. Tüm 'Boş Gezen Hafızalar'ı temizleyin (*bkz.* Alkolizm) ve 'Rahimdeki Bebeğe Sevgi Gönderme' alıştırmasını kullanın (*bkz.* Kanser).

Sekonder Baş Ağrıları

Sekonder baş ağrıları, ilişkili hastalıklardan kaynaklanır. Bunlar, beyin tümörleri, hemorajiler, menenjit ve felç gibi yaşamı tehdit eden koşullardan, analjeziklerin ve kafein alımının kesilmesi gibi daha az ciddi fakat sık görülen durumlara kadar değişebilir. Diğer olasılıklar anemi, beyin bozuklukları, kabızlık, hipertansiyon, hipoglisemi, sinüzit ve omurga kaymasıdır.

Reaksiyon Baş Ağrısı

Bu baş ağrısı da altta yatan bir sağlık sorunu veya alerjinin belirtisi olabilir.

Sık sık baş ağrısı çeken kişiler alkol, sitrik asit, çikolata, süt ürünleri, fermente gıdalar, sosisli sandviçler, şarküteri ürünleri, marine gıdalar, monosodyum glutamat, fındık, şeker, sülfat ve/veya buğday gibi bazı gıda ve katkı maddelerine tepki gösterebilir.

Reaksiyon baş ağrıları ayrıca alkol kullanımı, beslenme yetersizlikleri, parfüm, kirlilik veya diğer toksinlere maruz kalmaktan da kaynaklanabilir.

Diğer Baş Ağrısı Tipleri

Artrit Baş Ağrıları

Omuz ve/veya boyundaki eklemlerin iltihaplanmasından kaynaklanır. Alman papatyası takviyesi bunun için iyidir ancak hamilelik sırasında kullanılmamalıdır.

Baş ağrısıyla ilişkili olan inançlar, artritin kendisi ile de ilişkilidir:

'Her zaman haklı olmalıyım.'

'Diğer insanlara güvenmekten korkuyorum.'

'Değişimden korkuyorum.'

'Ben her şeye kızgınım.'

Bunları yükleyin:

'Reddetmeden başka birinin sözlerini dinleyebilirim.'

Üzerinde çalışılacak duygular:

- korku
- suçluluk
- kırgınlık

Safra Baş Ağrısı

Safra baş ağrısında alında sıkıcı bir ağrı ve şakaklarda zonklama vardır. Bu tür baş ağrısına hazımsızlık ve egzersiz eksikliği neden olur.

Bir kolon temizliği ve kahve lavmanı problemi hafifletebilir.

Kafein Baş Ağrıları

Bunlar, genişleyen kan damarlarından kafeinin çekilmesinden kaynaklanır. En iyi tedavi kafeinden yavaş yavaş uzaklaşmaktır.

Efor Baş Ağrısı

Fiziksel efordan kaynaklanan baş ağrılarıdır, bunlar genellikle migren veya küme baş ağrılarıyla ilgilidir.

Kişinin alanına gidin ve Yaradan'a baş ağrısına neden olan şeyin ne olduğunu sorun. Eğer ciddi bir sorunsa, kişiye şifa çalışması yapın ve bir doktor kontrolü yaptırmasını önerin. Sorun ciddi değilse, kişiye şifa çalışması yapın ve baş ağrısının bırakıldığına tanık olun.

Akşamdan Kalma Baş Ağrıları

Akşamdan kalma bir baş ağrısının mide bulantısı ile birlikte migren benzeri bir zonklama ağrısı vardır. Alkol dehidrasyonu ve beyindeki kan damarlarının genişlemesinden kaynaklanır.

Kişi bol su içmeli, B vitamin kompleksi almalı ve boynuna buz koymalıdır.

Onlara şifa çalışması yapın.

Açlık Baş Ağrısı

Bu baş ağrıları düşük kan şekeri, kas gerginliği ve kan damarlarının genişlemesi nedeniyle ortaya çıkar. Nedeni yetersiz beslenmedir.

Açlık baş ağrısını önlemek için, kişi yeterli miktarda kompleks karbonhidrat içeren düzenli yemek yemelidir. Hipoglisemi için kontrol ettirin ve diyetlerini değiştirmelerini tavsiye edin.

Hipertansiyon Baş Ağrısı

Bu baş ağrıları, başın geniş bir alanına yayılan ağrıyla karakterize edilir ve hareket veya eforla şiddetlenir. Nedeni şiddetli yüksek tansiyondur. Kişi kan basıncını kontrol altına almalıdır.

Sinüs Baş Ağrısı

Sinüs baş ağrısında, burun sinüs bölgesi üzerinde şiddeti gün geçtikçe artan, kemirgen, sızlayan bir ağrı vardır. Ateş ve renksiz bir mukus olabilir. Nedeni alerjiler, enfeksiyonlar veya nazal polipler nedeniyle bloke olan sinüslerdir.

Kişi, A ve C vitaminlerini almalı ve sinüslerin temizlenmesine yardımcı olmak için buhar kullanmalıdır.

Sinüslere yönelik inanç sistemleri, hayatınızdaki biri tarafından rahatsız edilmeyle ilişkilidir.

Temporal Baş Ağrıları

Temporal bir baş ağrısında çiğneme sırasında şakaklarda veya kulak çevresinde yanma ve saplanan ağrılar vardır. Görme ve kilo kaybıyla ilgili sorunlar olabilir. Tedavi edilmezse, aort yırtılması, körlük, kalp krizi veya felce yol açabilir. Temporal arterlerin iltihaplanması sonucu oluşur.

Klasik tıp steroid tedavileri kullanır. Nedeni bulmak için kazma ve inanç çalışmalarını kullanın.

Tümör Baş Ağrıları

Bir tümör baş ağrısı denge, konuşma, görme bozuklukları ve kişilik değişiklikleriyle ilgili sorunlara sebep olur ve giderek kötüleşir.

Kişinin alanına gidin ve tümörü küçültün.

Vasküler Baş Ağrısı

Vasküler baş ağrıları başın bir tarafında zonklama, ışığa duyarlılık ve çoğu zaman bulantıya neden olur. Küme baş ağrıları ve migrenlerle ilgilidir.

Sebebi kan damarlarındaki rahatsızlıklardır. Kan basıncını düşürmek için sakin kalın.

Sezgisel Çözümler

Omurganın düz olup olmadığını ve kişinin hormonlarının dengeli olup olmadığını kontrol edin, hormon dengesizliği doğum kontrol haplarından kaynaklanabilir. Askerlik yapıp yapmadıklarını sorun. Alanındaki arada kalmış enerjileri kontrol edin. Beyinde uygunsuz kan akışından kaynaklanan damar genişlemesi olabilir. Parazitler mevcut olabilir. Yaradan'dan size sorunu göstermesini isteyin.

Ek Gıdalar

Primer Baş Ağrıları için

Baş ağrısının sebebine bağlı olarak, aşağıdakiler önerilmektedir:

- kalsiyum-magnezyum
- KoQ10
- D-fenilalanin
- hidroksi
- L. glutamin
- L. tirozin
- triptofan
- Bağırsak hattını bağırsak temizliğiyle temizleyin.
- Organik kahve lavmanları ağrıyı hafifletmek için kullanılabilir.
- Parazit temizleyiciler kullanın ve alkali diyete geçin.

Primer Baş Ağrıları için Bitkiler

- Cayenne biberi kanı temizler, ağrıyı azaltır ve kanın akışını kolaylaştırır.
- Papatya çayı kasları rahatlatır.
- Boyuna ve şakaklara sürülen zencefil, nane ve kış yeşili yağı baş ağrısını hafifletebilir.
- Goji suyu baş ağrısından kurtulmak için faydalıdır.
- Guarana bitkisi küme baş ağrıları için kullanılır.
- Kaside bir anti-spazmodik ajandır ve sedatif etkileri vardır.

Küme Baş Ağrıları için Takviyeler

- potasyum
- B vitamini kompleksi
- C vitamini
- E vitamini

Sonuçlar baş ağrısının altında yatan nedene göre değişecektir.

BEL FITIĞI

Disk herniasyonu [bel fıtığı] meydana geldiğinde, omurganın arasındaki yastık normal pozisyonunun dışına itilir. Bu büyük bir sorun sayılmayabilirdi tabii, eğer spinal sinirler diskin kenarına doğru itilerek ağrı ve rahatsızlığa sebep olmasaydı. İnsanlar fıtıklaşmış bir diske sahip olduğunda bel ağrısı, bacak ağrısı veya alt ekstremite kaslarında zayıflık yaşarlar.

Sezgisel Çözümler

Yaradan'a ne yapacağınızı sorun ve yapılan işlere tanıklık edin. Kasların diskin etrafında rahatladığını ve uygun yere doğru hareket ettiğini izleyin.

Şifa çalışması tamamlandıktan sonra, kişilere disk üzerinde çalıştığınızı söylemelisiniz ancak daha fazla sakatlanmayı önlemek için hâlâ rahatlamak ve yaşam tarzlarını değiştirmek zorundalar.

Eğer omurgaya cerrahi olarak destek yerleştirildiyse, hâlâ bir şifa çalışması yapabilir ancak destekleri çekip yerinden oynatmayın. Unutmayın, Yaradan şifacıdır.

İnanç Çalışması

Gerçekten iyileşebilmeleri için kişiler üzerinde inanç ve his çalışması yapmalısınız.

Sırt problemlerinin yüzde 50'si vitamin ve mineral eksikliğinden kaynaklanıyor. Kişiye sevgiyi nasıl alıp kabul edeceğini öğretin; bu vitaminlerin emilimine yardımcı olacaktır.

BELSOĞUKLUĞU *bkz.* Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar

BELLS PALSİ *bkz.* Yüz Felci

BEYİN

Beyin tüm diğer sistemlere bağlanır ve onları çalıştırır. Nöronlar beynin kimyasal habercileridir, vücudun geri kalanıyla iletişim kurar ve sonra mesajlar bedenden beyne geri gönderilir. Tüm bilgiler sınıflandırılır, kaydedilir ve algı için geri gönderilir. Bilinçli algıladığınızdan çok daha fazla bilgi kaydedersiniz.

Beynin her kısmının belirli bir işlevi vardır:

- Beyin sapı orta beyin, pons ve medulla oblongatadan oluşur. Bu sinir sisteminin parçaları arasındaki mesaj sistemidir ve üç işlevi vardır:
  1. Vücutta otonom davranış oluşturur.
  2. Sinir liflerine nöral merkezlere ulaşımı sağlar.
  3. Kranyal sinirlerin çoğunun kaynağıdır.
- *Cerebellum* kas tonusu, kas hareketi ve vücut dengesini korur.
- *Cerebellum* beynin duyusal, motor aktiviteleri ve zekayı kontrol eden sinir merkezine sahiptir.
- *Diensefalon*, talamus ve hipotalamustan oluşur. Talamus tüm duyusal uyaranlar için bir röle istasyonudur. Hipotalamus otonomik fonksiyonları kontrol eder.
- *Ön lob* soyut akıl yürütme, yargılama, dilsel ifade, hareket (motor bölümünde), kişilik ve sosyal davranışları etkiler.
- *Limbik sistem* saldırganlık, duygular, açlık ve cinsel uyarılma gibi temel dürtülerle ilgilidir.
- *Orta beyin*, beynin kranial sinirler için refleks merkezidir. Göz hareketine aracılık eder.
- *Oksipital lob*, esas olarak görsel uyaranları yorumlar.
- *Paryetal lob* ağrı, sıcaklık ve dokunma gibi duyuları yorumlar ve bütünleştirir. Ayrıca boyutu, şekli, uzaklığı ve dokuyu yorumlar. Baskın olmayan yarımkürenin *paryetal lob*ları, vücut şekli farkındalığı için özellikle önemlidir.

- *Pons, cerebromu cerebelluma* bağlar. Çiğneme, denge, duyma, tat ve tükürük salgılarına aracılık eder.
- *Retiküler sistem*, beynin sağ alanına kanalize edilmiş aktifleştiren tarama sistemidir.
- *Temporal lob* duymayı, dili anlamayı, anıların saklanmasını ve geri çağrılmasını kontrol eder (her ne kadar hafızalar beynin her tarafında saklanıyor olsa da).

Sezgisel Bakış

Yaratıcı'ya her bağlandığınızda ve Theta'da olduğunuzda, frontal lobun yanı sıra beynin diğer bölümlerini de aktive edersiniz. Görselleştirme frontal lobda gerçekleşir. Sezginin iç bilgisi kalp çakrası merkezindedir.

İçsel bilişi, sezgiselliği uyandırmak için "Sezgisel olarak görmek güvenlidir," ve "Sezgisel olarak bilmek güvenlidir," yüklemelerini kullanın. Beyinde Theta dalgasını ne kadar çok tutarsanız sezgisel yetenekler o kadar fazla gelişmiş hale gelir.

Hissettiğinizi, duyduğunuzu, algıladığınızı veya sezgisel olarak görüldüğünü kabul etmek, beynin frontal lobunun içinde düzgün bir şekilde görselleştirebilme yeteneği verir. Kendinizi veya müşterilerinizi sezgisel blokajlar, sezgisel yetenekler için değiş tokuş ve görselleştirmeyi engelleyen eski zorunluluklar için test edin.

İnanç Çalışması

Beyinde dikkat dağıtıcı veya aşırı analiz etme durumları varsa, uygun eylemde bulunamayacaksınız demektir. Eylem korkusu için enerji testi yapın. Aşağıdakileri yükleyin:

'Yaradan'ın şifasını nasıl kabul edeceğimi biliyorum.'

'Nasıl harekete geçeceğimi biliyorum.'

'Sevgiye nasıl izin vereceğimi biliyorum.'

'Aşırı analiz etmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Direnç göstermeden şifayı nasıl alacağımı biliyorum.'

'Acı çekmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Güçsüz hissetmeden başkalarından yardım kabul etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Beyin Hasarı

Sezgisel Çözümler

Herhangi bir beyin hasarı olan yetişkinler veya çocuklar üzerinde çalışmak için sadece beyne gidin ve beyin hücrelerine, ne olması gerekiyorsa öyle olması için emredin. Yaradan'dan size sorunu göstermesini isteyin ve değiştirilmesini emredin.

Beynin farklı kısımlarına aşina değilseniz, tek yapmanız gereken Yaradan'dan ne yapılması gerektiğini göstermesini istemek ve gözlemlemektir.

Çocuklarla çalışmak ve beyinlerine yapılması gerekeni öğretmek basittir.

Yapmanız gereken tek şey öyle olmasını emretmek ve kök hücrelerin, bir bebeğin zihninin ve de ruhunun parlaklığının işe yaramasına izin vermektir.

İnanç Çalışması

Çocuğun iyileşmesine izin vermek için ebeveynlerin inançları üzerinde çalışmak en iyisidir.

Ebeveyn ve çocuk arasındaki DNA bağının gücünü ve etkisini asla hafife almayın. Ebeveyn olumsuz inançlar yayıyorsa, çocuk onları bir sünger gibi çeker.

BİPOLAR BOZUKLUK / MANİK DEPRESYON

Bipolar bozukluk, ruh halinin aşırı 'yüksek' (manik) ile aşırı 'düşük' (depresif) arasında dalgalanması anlamına gelir. Bu da bir kişinin mani ve depresyon 'kutupları' arasında değişen bir ruh hali anlamına gelir. Hastalığın bir başka adı manik depresyondur. Manik aşamada, kişinin bol miktarda serotonin ve diğer hormonları yüksek düzeydedir. Depresif dönemde serotonin ve gerekli hormonlar düşüktür.

Bipolar bozukluk belirtileri şiddetlidir. Hasarlı ilişkiler, kötü iş veya okul performansı ve hatta intiharla sonuçlanabilir. Fakat iyi haberler var: Bipolar bozukluk tedavi edilebilir ve bu hastalığa sahip insanlar çok yaratıcı olma eğilimindedir, aynı zamanda tam ve üretken yaşamlara sahip olabilirler.

Bipolar bozukluk tipik olarak geç ergenlik veya erken yetişkinlikte gelişir. Bununla birlikte, bazı insanlar ilk belirtilerini çocukluk döneminde geçirirler ve bazıları da yaşamlarının daha geç dönemlerinde gelişirler. Genellikle bir hastalık olarak kabul edilmez ve insanlar doğru teşhis ve tedavi edilmeden önce yıllarca acı çekebilirler.

Mani Belirtileri

- her zamankinden farklı bir davranış dönemi
- aşırı 'yüksek', aşırı iyi, sevinçli ruh hali
- uyuşturucu, özellikle kokain, alkol ve uyku ilacının aşırı kullanımı
- bir şeyin yanlış olduğunu reddetmek
- dikkat eksikliği, iyi konsantre olamama
- aşırı sinirlilik
- artan enerji, aktivite ve huzursuzluk
- artmış cinsel istek
- az uyku ihtiyacı
- kötü muhakeme
- kışkırtıcı, müdahaleci veya saldırgan davranış
- bir fikirden diğerine atlama, yarış halinde düşünceler ve çok hızlı konuşma
- alışveriş çılgınlığı
- kişinin yetenek ve güçleri konusunda gerçekçi olmayan inançlar

Depresyon Belirtileri

- kalıcı, endişeli veya boş bir ruh hali
- iştahta değişiklik ve/veya istemeden kilo verme, alma
- fiziksel hastalık veya yaralanmalardan kaynaklanmayan kronik ağrı veya diğer kalıcı bedensel belirtiler
- azalmış enerji, yorgunluk hissi veya 'yavaşlatılmış' olma hali
- konsantre olma, hatırlama ve karar verme zorluğu
- suçluluk, değersizlik veya çaresizlik duyguları

- umutsuzluk veya kötümserlik duyguları
- seks dahil olmak üzere daha önce zevk aldığı aktivitelere ilgi veya zevk kaybı
- huzursuzluk veya sinirlilik
- çok fazla uyumak ya da uyuyamamak
- Ölüm, intihar düşünceleri veya intihar girişimleri

Bipolar bozukluğu olan kişi genellikle sorunun kendinin değil, diğer herkesin hatası olduğunu düşünür. Herkesin onları ezmek için uğraştığını düşünür. Beyinleri elektrik darbeleriyle yanar. Anneler çocuklarını kendilerinden uzaklaştırmak ister çünkü bu elektriksel darbelerle uğraşmak zordur. Bazı insanlar çok fazla şiddete eğilimli olurlar ve bu durum sevdikleri insanları taciz etmeye kadar varabilir.

Manik depresif bozukluk, bağırsak yolunda mayanın aşırı çoğalmasıyla şiddetlenir. Gıda alerjileri semptomları daha da kötüleştirebilir.

İlaç olarak lityum kullanımı; bulanık görme, ishal, sık idrara çıkma, el titremeleri, böbrek fonksiyon bozukluğu, kas seğirmesi ve tiroid büyümesine neden olabilir.

Sezgisel Çözümler

Bipolar bozukluğu olan biriyle çalışırken, bunu değiştirmek isteyip istemediklerini sormalı ve bir seansta yapılabilecekleri kadar çok inanç çalışması yapmalısınız. Bipolar bozukluğu olan kişilerin bir duygu hissettiklerinde ne yapacakları konusunda hiçbir fikri yoktur. Çok depresif olmaya alışıklardır ve bunu düzeltmenizi istemeyebilirler. Çoğu zaman duygularının onları boğduğunu hissetmek yerine, onları uyuşturabilmenizi isterler.

Eğer yardım etmenizi istiyorlarsa beyin atımlarının denge kurmasını, karaciğeri temizlemesini ve hormonların dengelenmesini isteyin. Bedene ne yapacağını öğretin. Yüksek noradrenalin ve düşük serotonin seviyeleri, kişiye bol bol sevgi gönderilerek değiştirilebilir. Bu süreci gözlemleyin. "Yaradan, bana göster" deyin. Beyin kimyasallarını normalleştirme işlemi için Depresyon bölümüne bakın.

Bazı çocuklar aslında manik değildir: Onların sadece kırmızı boyalara alerjileri vardır.

İnanç Çalışması

Bipolar bozukluğu olan insanlar mükemmel manipülatörlerdir.

Onlara inanç çalışması kullanmak zordur çünkü sizi kazma işlemi sırasında sürekli aynı yerlerde gezdirirler. Onlarla herhangi bir yere ulaşabilmeniz için gerçekten değişmek istemek zorundalar.

Birçok kişi bipolar bozuklukla yanlış teşhis edilir ve hiçbir şeyin onlara yardım edemeyeceğine inanır. Bu, inanç çalışmasının onlara umut vereceği zamandır. Müşteriye Theta'ya nasıl gidileceğini ve Yaratıcı'ya nasıl bağlanacağını öğretin. Bu onların beyin yarı kürelerini dengelemelerine yardımcı olacaktır.

'Yeterince iyi değilim.'

'Hiçbir şey bana yardım edemez.'

Yüklemeler

'Enerji ve umudun varlığının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Dengeli bir durumda olmanın nasıl olduğunu biliyorum.'

'Başkalarına sinirli olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İyi yargılar bulundurmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Nasıl iyi kararlar alınır biliyorum.'

'Her şeyin içindeki olasılıkları görürüm.'

'Boş hissetmeden yaşarım.'

'Üzgün hissetmeden yaşarım.'

'Aşırı agresif olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bir sürü ilaç almadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sürekli ve kolay şekilde ilaç almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Harcadığım parayla ilgili doğru muhakemede bulunmamın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Problemlerimin hırsını başkalarından çıkarmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ruh halimin kontrolü bende.'

'Hislerin kontrolü bende.'

'Hayatımın kontrolü bende.'

'Tamamen Yaradan'a bağlı hissediyorum.'

'Uykunun beni nasıl dinlendireceğini ve uykudan nasıl yararlanacağımı biliyorum.'

'Bana iyi gelen yiyeceği nasıl yiyeceğimi biliyorum.'

'Ölmeden ya da öldürülmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Takdir edilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her zaman Yaradan'a bağlanabildiğimi biliyorum.'

'Patlayıcı enerji olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Güvende olduğumu bilmemin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımda olan herkesi takdir etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her geçen gün daha net düşünürüm.'

'İyi fikirlerim var.'

'Başkalarını dinlemeyi bilirim.'

'Yaradan'ın birliğine bağlanmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her zaman umut olduğunu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Meyve ve sebzeyle dengeli bir diyet önemlidir.
- Amino asit kompleksleri, özellikle de tirozin ve taurin, sistemi dengelemeye yardımcı olur.
- Balık yiyin ve omega-3 alın.
- Yüksek dozda B vitamini ve B12 vitamini enjeksiyonları yardımcı görünmektedir.
- C vitamini faydalıdır.
- Çinko faydalıdır.

Manik ataklara neden olabileceği için, triptofandan kaçının ve glütenden (buğday) uzak durun.

BULİMİA *bkz.* Anoreksiya Nervoza

BOĞAZ AĞRISI

Bu rahatsızlık sağlık şikâyetlerinin en yaygın olanlarından biridir: boğazın arkasında hassas bir yanma ve/veya kaşıntı hissi.

Sebepler

Çoğu boğaz ağrısı viral ya da bakteriyel enfeksiyonlar, özellikle *Streptococcus* enfeksiyonu nedeniyle olur. Boğaz ve ağız arkasındaki hassas mukoza zarını tahriş eden herhangi bir şey de boğaz ağrısına neden olabilir. Tahriş edici maddeler arasında toz, duman, ilaç, radyasyon terapisi, duman, cerrahi müdahale ve aşırı sıcak veya acı yiyecek/içecekler bulunur.

Boğaz ağrısı soğuk algınlığı, grip, mononükleoz, Epstein-Barr virüsü ve herpes simpleksin yanı sıra kızamık ve suçiçeği gibi birçok çocuk hastalığına da işaret edebilir.

Sezgisel Çözümler

Küçük bebekler genellikle yerde sürünürken streptokoklara maruz kalır. Streptokoklar buzdolaplarının arkasında ve altında üreme eğilimi gösterir. Ellerinizi ve çocuklarınızın ellerini yıkamak, streptokokların sisteme girmesi gibi birçok enfeksiyonu yaklaşık yüzde 70 oranında önleyebilir.

Vücudu hızla yok edebilecek bazı streptokok A türleri vardır. Bu durumda kişinin derhal şifa çalışmasına ve acil tıbbi müdahaleye ihtiyacı vardır. Kişiye bir şifa çalışması yapın ancak korkunuzun buna karışmadığından emin olun.

Boğaz ağrısına bir şifa çalışması yapmak için bakterilerin gittiğine ve Yaradan'ın boğazı temizleyerek sorunu ortadan kaldırdığına şahit olun. Eğer ortadan kaybolmazsa inanç çalışmasıyla takibe devam edin.

İnanç Çalışması

Boğazda streptokoklar varsa kişinin antibiyotik kullanmasına karşı değilim. Bununla birlikte, tekrar eden bir streptokok sorunu olan insanlar, kendileri için uygun bir şekilde nasıl dik duracaklarını bilmiyorlar demektir. Ne hissettiklerini nasıl ifade edeceklerini bilmezler. Birinin tekrarlayan streptokok çekmesini önlemek için inanç ve his çalışmalarını kullanın.

Ek Gıdalar

Aşağıdakiler boğaz ağrısını önlemeye yardımcı olabilir:

- asitofil
- arı poleni ve propolis
- kolloidal gümüş (sadece bir hafta kadar kullanın, cildinizi çok fazla mavileştirebilir)
- ekinezya (bağışıklık sistemini güçlendirmek için)
- multivitamin ve mineraller
- C vitamini (bütün güne yayarak her seferinde 2.000 mg, günde 5.000 mg'a kadar)

Ayrıca *bkz.* **Strep Boğaz**

BOŞALTIM SİSTEMİ

Boşaltım sistemi, atık ürünleri bedenden dışarı atan sistemdir.

'Boşaltım' kelimesi, 'atıkların vücuttan çıkarılması' anlamına gelir. Boşaltım sistemi olmasa hepimiz ölürdük, çünkü bu sistem kanı temizler ve atıkları kandan idrara göndererek dışarı atar. Ayrıca, metabolik atıkları uzaklaştırarak ve uygun miktarlarda su, tuz ve besin maddelerini bulundurarak vücut sıvılarının kimyasal bileşimini düzenler. Omurgalılarda (memelilerde) bu sistemin bileşenleri böbrekleri, karaciğeri, akciğerleri ve cildi içerir.

Mesane

Mesane, ürik asitin tutulduğu ve vücudu terk ettiği bir yerdir. Eski kızgınlık ve eski öfkeyi barındırır.

Böbrekler

Böbreklerin görevi vücudun her yerinde hidrasyonun devam etmesi ve aşırı ürik asitten kurtulmaktır. Öfke, kızgınlık ve kini tutarlar.

Eğer kişi iyileşmezse, böbreklere "arka kapıdan" bakın ve küskünlük çalışması yapın.

Ayrıca *bkz.* **Böbrek Hastalığı**

BÖBREK HASTALIĞI (BÖBREK YETMEZLİĞİ)

Böbrekler vücutta önemli rol oynar, sadece ürik asidi kandan süzmek ve atık ürünlerden kurtulmakla kalmaz, aynı zamanda vücuttaki elektrolit seviyesini dengeleyerek kan basıncını kontrol eder ve kırmızı kan hücrelerinin üretimini sağlarlar. Kronik böbrek hastalığı böbreklere zarar veren koşulları içerir ve bu işlevleri yerine getirerek kişiyi sağlıklı tutma yeteneklerini azaltır. Böbrek hastalığı şiddetliyse atıklar kanda yüksek seviyelere çıkabilir ve insanı çok kötü hissettirebilir.

Böbrek hastalığından kaynaklanan komplikasyonlar anemi (düşük kan sayımı), yüksek tansiyon, sinir hasarı, kötü beslenme ve zayıf kemiklerdir. Böbrek hastalığı kalp ve kan damarı hastalığına yakalanma riskini de artırır. Bu problemler uzun bir süre boyunca yavaş yavaş ortaya çıkabilir.

Erken teşhis ve tedavi genellikle böbrek hastalığının kötüye gitmesini engelleyebilir. Tedavi edilmeden bırakılırsa sonunda yaşamı sürdürmek için diyaliz veya böbrek nakli gerektiren böbrek yetmezliğine yol açabilir. Böbrek yetmezliğine konjestif kalp yetmezliği, diyabet, hipertansiyon, karaciğer hastalığı, lupus ve orak hücreli anemi gibi birçok bozukluk eşlik edebilir.

Diyabet, yüksek kan şekeri, yüksek tansiyon veya aile geçmişindeki böbrek hastalığıyla, böbrek yetmezliği için daha yüksek risk altında olabilirsiniz.

Böbrek fonksiyon bozukluğu için yapılan klasik testler kalsiyum, kreatinin, hemoglobin, fosfor, potasyum, protein ve üre düzeylerini ölçer.

Türleri

- Bright hastalığı, idrarda kan proteininin varlığı ve dokularda suyun retansiyonu ile karakterize bir böbrek hastalığıdır.

- Glomrulonefrit, böbrek içinde, kandaki atıkları filtreleyen küçük kan damarlarının iltihaplanmasıdır. Bu, streptokok boğaz enfeksiyonu gibi bir enfeksiyonun sonucu olabilir.
- Hydronephrosis, böbrek ve renal pelvisin idrarla dolduğu ve idrar akışının tıkanmasına neden olabileceği bir durumdur.
- Böbrek taşları böbreklerde mineral birikimidir. (*bkz.* Böbrek Taşları)
- Polikistik böbrek hastalığı, kistlerin böbrekler üzerinde büyüdüğü ve böbreklerin işlevini kaybettiğini gösteren kalıtsal bir hastalıktır.
- Pyelonefrit, doğum kusurundan kaynaklanabilecek bir böbrek enfeksiyonudur.
- Renal tübüler asidoz, böbreklerin asitleri idrarla dışarı atmadığı ve kanın asidik kalmasına neden olan bir hastalıktır. Uygun tedavi olmadan, kanın kronik asitliği kemik hastalığına, büyüme geriliği, böbrek taşları ve ilerleyici böbrek yetmezliğine yol açar.

Belirtiler

Böbrek problemlerinin belirtileri şunlardır:

- karın ağrısı
- iştah kaybı
- sırt ağrısı
- titreme
- ateş
- sıvı tutma
- idrar aciliyeti
- kusma
- Önemli bir semptom daha vardır. Böbrekler daha az idrar ürettiklerinde bu durum tuz ve diğer atıkların uygun şekilde atılmasını sağlayamamalarıyla sonuçlanır. Sonuç olarak sıvı vücutta birikmektedir. El ve ayak bilekleri şişer ve kişi nefes darlığı yaşar. Toksik atıklar kan dolaşımında birikerek ödemlere de neden olabilir.
- İdrar bulanık veya kanlı olabilir.

Sebepler

Kronik böbrek hastalığına diyabet, yüksek tansiyon ve diğer bozukluklar neden olabilir; ayrıca kemoterapiye, ilaçlara, ağır metallere, zehirlere ve diğer toksinlere maruz kalma sayılabilir.

Ağrı kesici ibuprofenin yüksek dozları böbrek fonksiyon bozukluğuna yol açabilir.

Kurşun ve diğer metalik zehirler böbreklere çok zararlıdır. Kurşunla çalışan veya düzenli olarak kurşuna maruz kalan herkes böbreklerini hasara karşı korumak için önlem almalıdır.

İnanç Çalışması

Böbrek fonksiyonu bozukluğu toksinlerden kaynaklanıyorsa, basit bir şifa çalışması sorunu ortadan kaldırır. Ancak eğer toksinlerden kaynaklanmadıysa, inanç çalışması gerektirebilir.

Kırgınlıklar ve eski kızgınlıklar böbreklerde saklanır. Duygularla ilişkili böbrek problemleri de kişi çok üzgün ya da aşırı yargılayıcı olduğunda ortaya çıkar.

Böbreklerin tekrar çalışmasını sağlamak için her zaman eski kırgınlıkları ve kinleri temizleyin. Bu biraz zaman alabilir çünkü rahatsızlığın tamamen ortadan kaldırılması için kızgınlığın kişiye hizmet etme şeklini bulmalısınız.

Yüklemeler

'Kendime kızmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Başkalarına boyun eğmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Kolayca ve zahmetsizce iletişim kurmanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Hayatımdaki yıkıcı enerjilerden nasıl kurtulacağımı biliyorum.'

'Herkesin duygularını üstlenmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Başkalarını yargılanmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Bedenimde mutluluğun akmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Eski kırgınlıklar olmadan diğerleriyle iletişim kurmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Fikir ve planları takip etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tanrı için önemli olduğumu ve önemli olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumun bana zarar vermesinden korkmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumun her geçen gün daha da güçlendiğini biliyorum.'

'Stresi kabul etmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Böbreklerin neden olduğu ve normal olan duygular arasındaki farkı biliyorum.'

'Zor bir durumdan önce hayır demeyi biliyorum.'

'Diğerleri beni istismar etmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Nasıl mutlu olacağımı biliyorum.'

'Hayatın nefesini içime çekebilirim.'

'Benim için iyi olan yiyecekleri yemenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumu nasıl affedeceğimi biliyorum.'

'Hayatta olduğum için minnettar olmayı biliyorum.'

'Vücudumdaki her hücreyi şükran ve sevgiyle doldurmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Çevremle mükemmel bir uyum içerisindeyim.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Kereviz ve maydanoz iyi doğal diüretiklerdir. Vücudun ürik asit ten kurtulmasına yardımcı olurlar. Maydanozla temkinli olun çünkü metabolizmayı hızlandırır.
- Mısır püskülü çayı yararlı olabilir.
- Yabanmersini suyu böbrekler için harikadır.
- Karahindiba kökü çayı böbreklere yardımcı olur ancak bir kere sadece birkaç gün boyunca kullanmalısınız.
- Ardıç meyveleri restoratif olarak kullanılabilir.
- Hatmi çayı böbrekleri temizlemeye yardımcı olur.

- Çalışmalar, spirulina kullanımının cıva ve ilaçların neden olduğu böbrek zehirlenmesinin etkilerini azaltabileceğini kanıtlamıştır.

Böbrek Enfeksiyonları

Böbrek enfeksiyonu üzerinde, mesane enfeksiyonu ile aynı şekilde hareket edin: Yaradan'ın, böbreklerdeki enfeksiyonu kazıyarak vücuttan aşağıya ittiğine ve çekerek çıkardığına tanık olun.

Böbrek Taşı

Böbrek taşları normalde idrarda bulunan tuzlar veya mineraller böbrek içinde kristalleştiğinde oluşan küçük katı kütlelerdir. Çoğu durumda, kristaller fark edilmeyecek kadar küçüktür ve vücuttan zararsız olarak geçerler. Bununla birlikte, böbreğin içinde birikebilir ve daha büyük taşlar oluşturabilirler.

Böbrek taşı, yaşayabileceğiniz en acılı deneyimlerden biri olabilir.

Böbrek taşları günümüzde, yirminci yüzyılın başlangıcından çok daha yaygındır. Bu, ortalama bir Batı diyetindeki hayvansal yağ ve protein seviyelerindeki artışa bağlı olabilir. Bunun sebebinin, toprağımızın kalsiyum bakımından yüksek olması ancak yeterli magnezyuma sahip olmamasından kaynaklandığına inanıyorum. Magnezyum vücuttaki kalsiyum birikimini dengelemeye yardımcı olur. Eğer bir böbrek taşınız varsa, önümüzdeki on yıl içinde bir tane daha olma şansı yüzde 50'dir.

Crohn hastalığı veya irritabl bağırsak sendromu olan kişilerde böbrek taşı riski artmış olabilir. Bu ayrıca oksalat adsorbsiyonuna ve atılımına bağlıdır.

Eğer bir taş yeterince büyürse böbreğin dışına çıkabilir ve idrar yoluyla, idrarı taşıyan tüplere, idrarın içinden mesaneye doğru ilerlemeye başlayabilir. Üreterde sıkışırsa, kalıcı böbrek hasarına yol açabilecek bir enfeksiyona neden olabilir.

Türleri

Dört tip böbrek taşı vardır:

- Tüm böbrek taşlarının yaklaşık yüzde 80'i kalsiyum oksalattır. *Kalsiyum taşları*, genetik faktörler nedeniyle aile içinde olabilir. Bu kişilerde oksalat emilimiyle ilgili bir sorun var gibi görünüyor. Kandaki yüksek kalsiyum seviyeleri de bozuk paratiroid

bezleri, multipl miyelom ve D vitamini zehirlenmesinden kaynaklanabilir.

- *Sistin taşları*, taşların amino asit sistinden oluştuğu nadir bir durumdan kaynaklanır.
- *Struvite taşları* metabolizmayla ilgisizdir ve enfeksiyondan kaynaklanır. Bu tür taşlar genellikle kadınlarda bulunur.
- *Ürik asit taşları* idrarın atılımı çok düşük olduğunda veya kandaki ürik asit seviyeleri çok yüksek olduğunda ortaya çıkar.
  - Bütün böbrek taşları farklı minerallerden oluşur.
  - Bulundukları yere bağlı olarak böbrek taşları nefrolitiazis, böbrek taşı, idrar taşı, idrar yolu taşı, üreterolitiazis ve ürolitiazis olarak adlandırılır.

Sezgisel Çözümler

Bir keresinde bir kadın böbrek taşlarından dolayı şiddetli ağrısı varken beni aradı. Ertesi gün bir ameliyat olacaktı ve acıdan dolayı geceyi çıkartabileceğinden emin değildi. Yukarı çıktım, Yaradan'a bağlandım ve çözünmüş olan taşlara tanık oldum. Acısı anında bitmişti ve ertesi gün ameliyat gerektirmiyordu. Benden hoşlanmamış olsa da (ve hâlâ da hoşlanmıyor), böbrek taşları ortadan kayboldu. Bu size, eğer işe yarayacağını düşünmüyorsanız bile işe yarayacağını gösterir.

Alana gidip böbrek taşlarının parçalanarak küçücük parçalara ayrıldığını imgelemek onları yok etmenin çok etkili bir yoludur.

İnanç Çalışması

Böbrek taşı, vücuttaki mineral eksikliğinden veya vücuttaki minerallerin dengesizliğinden kaynaklanır. Minerallerle sorun yaşamanız durumunda, Yaratıcı ile iletişim ve öfkeyle ilgili inanç sistemleri ilişkili olması muhtemeldir.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Aloe vera suyu
- taşkıran çayı
- çayır kraliçesi kökü
- atkuyruğu

- l-arginin [arjinin]
- magnezyum
- hatmi özü
- ayı üzümü
- A vitamini
- B vitamini kompleksi
- C vitamini
- E vitamini
- çinko (Günlük 100 mg böbrek taşlarının oluşumunu engelleyebilir.)
- Kalsiyum ve magnezyum alımını dengeleyin.
- A vitamini bakımından zengin gıdaların tüketimini artırın. A vitamini idrar yolunda faydalıdır ve taş oluşumunu engellemeye yardımcı olur. İyi A vitamini kaynakları yonca, kayısı, havuç, kabak ve balkabağıdır.
- Hayvansal protein tüketiminizi azaltın.
- Potasyum fosfat alımını azaltın.
- Garip bir şekilde, kahve içmek böbrek taşı riskinizi azaltabilirken, greyfurt suyu içmek riski artırabilir.
- Böbrek ağrısını hafifletmek için yarım limon suyunu bir bardak suya sıkın ve içirin.

BÖBREKÜSTÜ BEZLERİ RAHATSIZLIKLARI [ADRENAL BOZUKLUKLAR]

Böbreküstü bezleri, böbreklerin üzerinde bulunan bir çift üçgen şekilli organdır. Böbreküstü bezi zarı veya dış kısmı aldesteron, androstenediyon, kortisol, kortison ve dehidroepiandrosteron (DHEA) hormonlarının üretiminden sorumludur. Kendisi veya merkezi, adrenalin ya da epinefrin veya norepinefrin olarak da adlandırılan hormonları salgılar, bu salgı aynı zamanda sinir iletimini de sağlar. Adrenalin, kortisol, DHEA ve norepinefrin bedenin başlıca stres hormonlarıdır. Kortisol ayrıca karbonhidratlar ve kan şekerinin dengelenmesiyle de ilgilidir. Aldosteron vücuttaki tuz seviyesini dengeler. DHEA ve androstenedi-

yon, testesterona benzeyen ve testesterona dönüşebilen benzer androjenlerdir.

Böbreküstü bezleri, bedenin tehlikeyle baş etmesine yardımcı olan fizyolojik değişiklikler için metabolizmayı hızlandırır. Aşırı stresli durumlarda salgılanan yüksek miktarda kortizon pek çok sağlık problemlerine sebep olabilir.

Bunlardan biri Addison Hastalığı'dır. Bu hastalık, böbreküstü bezleri zayıf ve yorgun olduğunda gelişir. Belirtileri baş dönmesi veya bayılma, yorgunluk ve iştahsızlıktır. Böbreküstü bezi dokularına saldırır ve yavaş yavaş yok eder.

Addison ile ilgili en yaygın problem tiroidin az çalışmasıdır. Addison, hipotiroidizmle birleşirse Schmidtz Sendromu adını alır. Addison Hastalığı, insuline bağlı şeker hastalıkları veya yetersiz çalışan paratiroid bezleri ve permisiyöz anemi ile de oluşabilir.

Bir başka böbreküstü bezi fonksiyonu bozukluğu da Cushing Sendromu'dur. Bu nadir görülen rahatsızlığın sebebi kortizolun aşırı üretimi ya da kortizolun (glukokortikoid steroid hormonlarının) aşırı kullanımıdır. Cushing Sendromu olan birinin kol, bacak gibi uzuvları zayıfken karnı ve kalçaları büyüktür ve genellikle yuvarlak, ay yüzlü olurlar. Genellikle gözlerinin altında derin halkalar ve sivilceye benzer kırmızı yuvarlak lekeleri olur. Diğer belirtiler depresyon dahil, yorgunluk, aşırı susama, ruh hali değişiklikleri ve kadınlarda menstrual periyotların olmamasıdır (aksaması da olabilir). İnsanların Addison'la Cushing sendromları arasında gidip gelmeleri olağandışı değildir. Kortizonun (predmison) aşırı kullanımı Cushing Sendromu'na sebep olabilir.

Sezgisel Bakış

Böbreküstü bezi sorunu olanlar genellikle durup dinlenmeyi bilmeyenlerdir. Dünyayı kurtarmaları gerektiğine inanarak kendilerini aşırı zorlarlar.

Böbreküstü bezleriyle ilgili sorunlar genellikle içerleme ve pişmanlıklarla ilgili olur. Bu programlar böbreküstü bezlerinin içinden geçip etrafını sararak olası rahatsızlığı başlatır.

Böbreküstü bezleri ile ilgili sorunlar bedende zincirleme bir reaksiyon başlatır. Eğer böbreküstü bezleri düzgün çalışmıyorsa akciğerler de düzgün çalışmaz. Eğer akciğerler düzgün çalışmıyorsa kalp doğru çalışmaz. Yani, hastalığın derecesine bağlı olarak böbreküstü bezlerine çalışırken aynı zamanda akciğerlere de çalışmanız gerekebilir.

Addison ve Cushing sendromlarıyla çalışırken sezgilerinizle hastanın diyabet gibi bağlantılı başka sorunlarının olup olmadığını kontrol etmelisiniz.

İnanç Çalışması

Kişinin kendiyle, durumuyla ve insanlarla ilgili kırgınlıklarını çekin (vücuduma kırgınım, anneme kırgınım gibi) ve yerine affetme, koşulsuz sevgi veya Yaradan ne söylüyorsa onu yükleyin. Kök inanç için kazma çalışması yapın ve sonra bunun ona nasıl hizmet ettiğine bakın. (Eğer ihtiyaç hissederseniz, referans olarak ileri kazma kaydından yardım alabilirsiniz.)

Cenin stresi sorunları üzerinde çalışın.

Şu programlar için enerji testi yapın:

'Daha iyisini yapmadığım için kendime kırgınım.'

'Tüm hedeflerimi başaramadığım için pişmanım.'

'Her zaman çalışmalıyım.'

'Dinlenecek zamanım yok.'

'Dinlenmeye layık değilim.'

'Dinlenmekten korkuyorum.'

Şunları yükleyin:

'Dinlenmeye layığım.'

'Kolayca hızlı kararlar almaya layığım.'

'Sözümün eriyim.'

'Karar verme korkusu olmadan yaşıyorum.'

'Karar vermeye ve gerekirse fikrimi değiştirmeye izinliyim.'

'Ne zaman çok fazla özveride bulunduğumu bilirim.'

'Dinlenebilmek için ne zaman sınır koymam gerektiğini bilirim.'

'Tamamıyla sağlıklı ve güçlü olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Birine ne zaman güvenebileceğimi biliyorum.'

'Ne zaman iyi bir karar veremeyecek kadar yorgun olduğumu bilirim.'

'Kaderimden ve kendi hayatımdan sorumlu olduğumu biliyorum.'

'Öfkemi nasıl kontrol edeceğimi biliyorum.'

'Öfkemi kontrol edebilmemin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımda fazladan korkular yaratmadan yaşayabilirim.'

'Pişmanlıklar yaratmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Kendi gerçeğime nasıl bağlı kalacağımı biliyorum.'

'Eğlenmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Söylediklerimin önemli olduğunu biliyorum.'

'Yorulmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Güvende olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Şifacılar İçin

Pek çok şifacıda adrenaller çok yorgundur, çünkü aşağıdaki enerjileri tutarlar:

'Dünyayı kurtarmalıyım.'

'Herkesi memnun etmeliyim.'

'Diğer insanlara yardım etmek istemeliyim.'

'Çılgına dönecek kadar çok çalışmalıyım.'

'İnsanların beni sevmesi için onlarla ilgilenmeliyim.'

'Hizmet etmek zorunluluğum olduğu için dünya soğuk ve acımasız bir yer.'

Bunları 'Dünyayı değiştirmeyi seçiyorum', 'Diğer insanlara yardım etmeyi seçiyorum' vb. ile değiştirin. Adrenalleri, Yaradan'ın enerjisi ve koşulsuz sevgi ile sarın. Şunları yükleyin:

'Mutlu olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İstirahat etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Güçlendiğimi bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Mutlu olmak uygundur.'

'Pişmanlık olmadan yaşayabilirim.'

'Kendi gerçeğimi yaratabilir ve ona bağlı kalabilirim.'

'Daha iyisini yapabilirim ancak elimden gelenin en iyisini yaptığımı biliyorum.'

'Dünyanın acımasız olduğunu hissetmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Devam edemeyecekmiş gibi hissetmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatta olduğum için mutlu olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her nefes enerji doludur.'

'Her nefes kendim ve diğerleri için sevgi doludur.'

'Bugünde ve bu anda mutlulukla yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bu mutluluğa nasıl tutunacağımı biliyorum.'

'Yaradan'la olan bağlantıma nasıl tutunacağımı biliyorum.'

'Diğerleri benim tüm enerjimi almadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Tüketilmiş hissetmeden diğerlerine nasıl sevgi ve enerji göndereceğimi biliyorum.'

'Kolayca ve çabasızca karar vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Devam edebilirim.'

'İhtiyaç duyarsam fikrimi değiştirmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kararlarıma nasıl bağlı kalacağımı biliyorum.'

'Sözlerime nasıl bağlı kalacağımı biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Yorulmuş adrenaller için, daha önce meme kanseri ya da başka bir tür tekrarlayan kanser olmadıysanız yada değilseniz, DHEA ve pregnenolon önerilir. Pek çok doktor adrenalleri iyileştirmek için DHEA'yı reçetelerine yazar. Önerilen doz, kadınlar için 50mg, erkekler için 100 mg'dır. DHEA'yı azaltarak yavaş yavaş bırakmak daha iyidir, böylece beden tekrar üretmeye başlar. Çoğu durumda, eğer kortizon kullanıyorsanız, etkileri iki hafta içinde görünmeye başlar.

Bedeni alkali hale getirmek de önemlidir.

Aşağıdakiler de ayrıca faydalıdır:

- ALA, 300-600 mg
- taze meyve ve sebzeler, özellikle soğan
- omega-3'ler
- somon ve diğer balıklar, doğal olarak omega-3 içeren her şey
- sipirulina (mavi-yeşil alg)

Meyan Kökü

Glukokortikoid steroidleri kullanan kişilerde adrenalleri uyarmak için meyan kökü kullanımını asla tavsiye etmemeyi hatırlamak çok önemlidir. Bu, adrenal yetmezlik, kalp krizi, yüksek tansiyon veya inme gibi bir reaksiyona neden olabilir. Kişiye bu maddeleri birlikte kullanmanın tehlikelerini anlatmalısınız.

BÖCEK ALERJİSİ (SOKMA KAYNAKLI)

Karıncaların, eşek arılarının, bal arılarının, örümceklerin, yaban arılarının ve sarıcaların sokmaları alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

Belirtiler

Belirtiler şunları içerir:

- ishal
- ürtiker
- kaşıntı
- mide bulantısı
- eklemlerde ağrı ve şişme
- solunum zorluğu
- boğazda sıkışma
- damar şişmesi
- hırıltı

Bu belirtiler kişiden kişiye ve kişinin ne kadar alerjik olduğuna bağlı olarak değişir. En şiddetli durumlarda, kişi anafilaktik şoka girebilir.

Eğer bir sokmaya karşı herhangi bir tepki gösterdiyseniz, bir doktor tarafından reçetelenmiş epinefrin acil servis kiti almak iyi bir önlemdir.

Böcek sokmalarından kaçınmak için açık renkli giysiler giyin ve çiçekli veya koyu renk bir şey giymeyin. Parlak mücevher takmayın ya da saç spreyi, parfüm, kokulu sabun veya güneş losyonu kullanmayın.

Sezgisel Çözümler

Bir insanın böcek sokmasıyla ilgili reaksiyon gösterdiğini görürseniz, vücuda denge kazandıracak bir şifa çalışmasına tanık olun ve hemen bir önlem olarak hastaneye götürün.

Şifa çalışmasına tanık olurken, sadece böcek zehrine karşı değil, alerjik reaksiyonu normale döndürmek için vücuda daha fazla adrenalin ve kortizon gönderildiğini izleyeceksiniz. Bu, vücuda dolan histamin selini dengelemeye yardımcı olacaktır.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Arılara alerjisi olanlar için, arı zehrine karşı direnç oluşturmak amacıyla küçük bir arı poleni (ilk başta sadece küçük bir miktar) kullanmayı düşünün. Bu sadece sertifikalı bir sağlık uzmanı tarafından yapılmalıdır.
- C vitamininin düzenli kullanımı (günlük 5.000 mg), alerjik reaksiyonları olanlara yardımcı olacaktır.

BÖCEK ISIRIĞI

Torunum Jenaleighia üç yaşındayken, böcekleri ezmeyi seviyordu, ben de onların canlı olduklarını söyledim. Birdenbire karıncaları sevdiğine karar verdi. Kırmızı karınca yuvasının tam ortasına oturdu. Çığlık atarak ve ağlayarak vücudunun her tarafındaki ısırıklarla çıkageldi.

Annesi Bobbi, koşarak onu bana getirdi. Hemen eski natüropatik eğitimime geri döndüm.

"Çabuk, küvete biraz otla su doldur!" dedim.

Fakat Bobbi küveti hazırlamaya başladığında, Jenaleighia buna karşı ayaklandı ve dedi ki, "Büyükannemin düzeltmesini istiyorum. O her şeyi tamir edebilir."

Hiç baskı yok!

Bu yüzden ellerimi bana böylesine inanan küçük kızın üzerine koydum ve ısırıkların gitmesini ve artık acı çekmemesini emrettim. Bu acılarını ve ısırıkların şişmesini durdurdu ve hemen daha iyi oldu.

İnancının nasıl ödüllendirildiği şaşırtıcı değil mi?

İlk tepkim korkuydu; onun tepkisi ise şuydu: "Büyükannemin düzeltmesini istiyorum."

Çoğu böcek ısırığı, küçük bir kaşıntı ve kızarıklığa neden olan bir sıkıntıdır. Bununla birlikte, diğerleri Lymes hastalığını yayabilecek kene ısırıkları gibi ciddi olabilir. Sivrisinek ısırıkları sıtma ve sarı ateş bulaştırabilir. Örümcek ısırıkları (örümcekler teknik olarak böcek değildir) zararlı olabilir. Karadul ve kahverengi recluse örümceği ısırıkları son derece tehlikelidir.

Sezgisel Çözümler

Bir böcek ısırığını gördüğünüzde, kişiye anında şifa çalışması yapın. Kişinin vücuduna, "Hayır, bu olmadı," deyin. "Hayır, bugün değil." Bu, birçok durumda reaksiyonu derhal durdurur. Doktorla takip etmek en iyisidir.

Ek Gıdalar

Şeker pancarı pekmezi, bira mayası, kahverengi pirinç, kırmızı biber veya balık gibi B1 vitaminleri bakımından zengin olan besinler, kokuları ve deriden çıkan bileşikleri nedeniyle böcek ısırıklarının önlenmesine yardımcı olabilir.

BRONŞİT

Bronşit ve benzeri hastalıkların akciğerlerdeki enfeksiyonlardan kaynaklandığı bilinen bir gerçektir. Bu tip hastalıklarla çalışırken, bazen bağışıklık sistemi bununla ilgilenecek mi diye bekleyip bakarım. Bunun nedeni, bağışıklık sisteminin hastalığı yok ederek kendisini güçlendirmesini sağlamaktır. İnsanlar bana her zaman gelir ve neden birinin grip ya da bronşitinde çalışmadığımı merak eder. Pek çok durumda bağışıklık sistemi, bakterileri veya virüsleri zaten yok etmiştir.

Semptomlar, bakteri ve virüsün hızlı bir şekilde ölmesinden ve bunun neden olduğu hasardan kaynaklanır, tümü bedenin içinden geçmesi gereken bir süreçtir.

İnanç Çalışması

Çoğunlukla, önce kişinin bitkisel takviyeleri kullanmasını öneririm ve sonra inanç çalışmasını kullanırım. Birisi bir soğuk algınlığı ya da bronşit geliştirirse, genellikle yorgun ya da stresli oldukları anlamına gelir. Pek çok kişi bir hastalığa kendi sistemlerine girme iznini bilinçsizce verir, böylece evde kalabilirler ve biraz dinlenebilirler.

Bronşitle ilişkili inanç sistemleri üzüntüyle bağlantılıdır.

Ek Gıdalar

- kolloidal gümüş (her zaman değil, bilinçli kullanın)
- KoQ10
- ekinezya
- mullin
- noni (antibiyotiklerle değil, kendi başına kullanın, çünkü ikisi birbirinin etkisini iptal edecektir)
- pycnogenols
- Sibirya ginsengi
- A vitamini
- vitaminli kahvaltı

Sibu suyu harikadır!

C–Ç

CROHN HASTALIĞI

Crohn hastalığı, bakterilerin neden olabileceği bir tür inflamatuar bağırsak hastalığıdır. Araştırmacılar ayrıca ağır metal zehirlenmesinin de sebeplerden biri olabileceğini düşünüyorlar.

Crohn hastalığında sindirim yolu astarı iltihaplanır ve şiddetli ishal ve karın ağrısına neden olur. İnflamasyon sıklıkla bağırsaktaki dokuların katmanlarına yayılır ve yiyecekler bağırsak yolundan, besinlerin hiçbirinin emilimi olmadan geçer. Mevcut tıbbi tedavi sindirim sistemini yavaşlatmak için steroidlerin kullanılmasıdır. Ülseratif kolit gibi, Crohn hastalığı hem ağrılı hem de kısıtlayıcı olabilir.

Eğer kişi bunun için bir çeşit tedavi almazsa sonunda ölüme bile neden olabilir. Bilinen bir tıbbi tedavi yoktur. Bununla birlikte, tedavi, semptomları büyük ölçüde azaltabilir ve Crohn hastalığına yakalanan pek çok insan günlük hayatlarına normal şekilde devam edebilir.

Belirtiler

- karın ağrısı ve kramp
- artrit
- dışkıda kan
- ishal
- göz iltihabı
- yorgunluk
- ateş
- fistül veya apse
- karaciğer veya safra kanallarının iltihabı

- iştah azalması ve kilo kaybı
- cilt rahatsızlıkları
- ülserler

Sezgisel Çözümler

Crohn hastalığının bakterilerden ve ayrıca dengesiz kortizon seviyelerinden kaynaklandığına inanıyorum.

Dengesiz kortizon seviyeleri vücudun çok fazla histamin üretmesine neden olur. Çok fazla histamin olduğunda, iç kolonlara saldırmaya başlar.

İnanç Çalışması

Crohn hastalığı olan insanlar, mükemmeliyetçi bir doğaya sahip Tip A kişilikleri olma eğilimindedir.

Asla durmazlar. Asla yeterli olamayacaklarını düşünüyorlardır. Zayıf iletişim becerilerine sahip olma eğilimleri vardır. Hayatta onlara adil bir şans verilmediğini düşünürler. Kendi durumlarından kaçmaya çalışıyor olabilirler.

Yüklemeler

'Her şeyin içindeki mükemmelliği görerek nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Tanrı'nın kusursuzluk tanımının ne olduğunu biliyorum.'

'Dünya beni rahatsız etmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Belirleyici kararlar vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarının duygularını kasıtlı olarak incitmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her zaman savaşmak zorunda kalmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Saldırıya maruz kaldığımı düşünmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Beni yükselten arkadaşlar seçmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Acı çekmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarının bana karşı nazik olmasına izin vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Nazik ve sevgi dolu insanları kendime çekerim.'

'Sahip olduğum her şey için savaşmak zorunda kalmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendimi bunalmış hissetmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımı aşırı düzeltmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımı agresif olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Anlaşılmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Merhamet duymanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Eski tacizlerin kırgınlığı olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İyi bir şekilde ilerlemenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Soru sormanın güvenli olduğunu biliyorum.'

'Dünyayı savunmak zorunda kalmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Dinlenmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hiçbir şeyin yapılmadığını düşünmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendim için makul beklentilere sahip olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Acı çekmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Acı çekmeden yemek yemenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kolayca iletişim kurmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatın beni aldattığını düşünmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatım hakkında mutlu hissetmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başka birinin vücudunda olmayı istemeksizin yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendi bedenimi kabul etmenin ve sevmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İyi olmanın mümkün olduğunu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tanrı aracılığıyla her şey mümkündür.'

'Pişmanlık olmadan yaşamanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Başkalarından yararlanmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Aloe vera çok faydalıdır ve omega-3'ler çok önemlidir. Alkali diyet yararlıdır. Diğer yararlı takviyeler:

- asitofil
- kalsiyum-magnezyum
- yerelması
- kırmızı karaağaç
- C vitamini

Crohn'lu kişiler alkol, kafein, tütün ve buğday ürünlerinden kaçınmalıdır.

CIVA ZEHİRLENMESİ

Cıva, insanın bildiği en zehirli metallerden biridir. Kurşundan daha da zehirlidir. Toprakta, suda ve gıdada bulunabilir. Herbisit ve pestisitlerde kullanılır ve su kontamine olduğu için balıklarda da yüksek seviyelerde bulunur. Ayrıca piller, kozmetik, diş dolguları, yumuşatıcılar, endüstriyel aletler ve hatta ilaçlarda kullanılır. Aslında, bir dizi 'grip' ve bağışıklık sistemi aşılarında da yaygın olarak kullanılmaktadır.

Sinir sisteminde cıva varlığı, besin maddelerinin hücrelere normal girişini ve atığın hücrelerden dışarıya çıkarılmasını engelleyebilir. Bağışıklık hücrelerine bağlanabilir ve normal bağışıklık yanıtlarına müdahale edebilir. Bu, bazı otoimmün bozuklukların arkasındaki bir faktör olabilir. Cıva ayrıca kalıcı kalp, böbrek ve solunum problemlerine neden olabilir. Kümülatif bir zehir olduğu için beyin hücrelerine ulaşmasına bir engel yoktur. Vücutta önemli miktarlarda olduğunda artrit, depresyon, dermatit, ishal, baş dönmesi, yorgunluk, diş eti hastalığı, baş ağrısı, uykusuzluk, eklem ağrısı, hafıza kaybı, kas zayıflığı, bulantı, konuşma bozukluğu ve kusmaya neden olabilir.

Cıva zehirlenmesi ayrıca multipl skleroz (MS) ve Lou Gehrig hastalığının belirtilerini de taklit edebilir. Otizmin nedenlerinden biri olduğu da düşünülmektedir.

Belirtiler

Toksik cıva seviyelerinin varlığını gösteren işaretler davranışsal değişiklikler, depresyon, konfüzyon, hiperaktivite ve sinirliliktir. Bu toksisiteye sahip kişiler ayrıca alerjik reaksiyonlar veya astım da yaşayabilir. Ağızda metalik bir tat hakkında şikâyette bulunabilirler ve dişleri gevşek olabilir.

Sebepler

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, amalgam diş dolguları, cıva maruziyetinin başlıca kaynağıdır. Bunlar yüzde 50 cıva, yüzde 25 gümüş ve yüzde 25 diğer malzemeler içerir. Bir amalgam dolgu, her gün 7 ila 13 mcg cıva salabilir. Birçok insanın uzun yıllar boyunca şikâyetçi oldukları sağlık sorunları, amalgam dolgularının çıkartılmasından sonra ortadan kaybolmuştur. Amalgam dolgularının çıkartılması, düzgün bir şekilde çıkarılmadıkça, onları taşımak kadar tehlikeli olabilir.

Cıvayı doğru ve güvenli bir şekilde çıkarmak için çok az diş hekiminin eğitimi vardır. Herkesin dişlerinize dokunmasına izin vermeden önce cıvanın nasıl ele alınacağını bilen birini bulmaya çalışın.

Cıva sistemden çıkarıldıktan sonra, artık ruh hali değişikliklerine sahip olmadığınızı fark edeceksiniz.

Sezgisel Bakış

Cıva zehirlenmesinin temizlenmesi oldukça zordur, çünkü cıva kendini hücrelere bağlar. İnsanlar bu sebeple ölebilir. Birden fazla doktor cıva ile Alzheimer ve Parkinson hastalığı arasındaki bağlantıya dikkat çekmiştir. Ayrıca, depresyon ve intihar vakalarının en az üçte birinin ağır metal zehirlenmesine bağlı olduğuna inanıyorum, cıva zehirlenmesi ise en yaygın olanıdır.

Diş hekimlerinin tüm meslekler arasında en yüksek intihar oranlarından birine sahip olduğunu belirtmek de ilginçtir.

Cıva zehirlenmesi, itiraf etmeliyim ki benim için çok hassas bir konu, çünkü Yaradan tarafından kanserimin nedenlerinden birinin cıva

olduğu söylenmişti. Bu, enerji şifası kullanarak cıva zehirlenmesi ile nasıl başa çıkılacağını öğrenmemden önceydi.

Anında şifayı deneyimlemeden önce kızılötesi saunada saatler geçirir ve bitkisel temizleyiciler kullanırdım.

Cıva, depresyona yatkınlığı olan ve yeterince iyi olmadıklarını hisseden insanlara bağlanma eğilimindedir. İnsanları kolayca kızdırır, daha depresif hale getirir ve intihar eğilimini arttırır. Bu düşünceler ve hisler, duygusal reseptörleri dolduran cıvadan kaynaklanır.

Depresyonla ilgili soruları veya şikâyetleri olan biriyle çalışırken, amalgam dolgularının olup olmadığını kontrol edin. Amalgam cıva zehirlenmesi oldukça yaygındır. Sorduğum müşterilerin en az yüzde 20'sinde vardı. Sayı muhtemelen yüzde 20'den daha yüksektir ama en azından, bu problem çoğunda vardı. Okumaları yaparken, cıva zehirlenmesinin kan hastalıkları, lösemi ve lenfoma nedenleri olup olmadığını her zaman kontrol ederim.

Sezgisel Çözümler

Yaradan'a bedenin en yüce ve en iyi şekilde nasıl temizleneceğini sorun. Ağır metallerden arındırarak onlara bağlı eski hatıraları çıkarırsınız ve bunlar sisteminize taşar, bu yüzden bunu kademeli olarak yapmak en iyisidir.

Kalsiyum ve çinko gibi elementler moleküler yapımızın hayati bir parçası olduğu için, tüm ağır metalleri vücuttan atmamalısınız. Yaradan'a ne yapılması gerektiğini sormak en iyisidir, çünkü herkes farklıdır ve toksinlerin vücuttan kişiye uygun bir oranda çekilmesi gerekir.

Yüklemeler

Cıva zehirlenmesi olan çoğu insan naif sayılabilecek bir şekilde çok fazla güvenme eğilimindedir. Kime güvenilebileceğine ve kime güvenilemeyeceğine dair bir anlayışa ihtiyaçları vardır.

'Depresyon olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Gündelik hayatımı neşe ile yaşarım.'

'Her gün vücudum daha da güçleniyor.'

'Vücudumu mahvetmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerlerini oldukları gibi görebilirim.'

'Her Şeyin Yaratıcısı'na bağlanmak ve değerli olduğumu bilmek benim için kolaydır.'

'Geçmişe dair kızgınlık, öfke ve pişmanlık olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Her zaman Yaradan'a bağlı olmaya değerim.'

'İyi ve kötüyü ayırt edebilirim.'

'Hayatımı başkalarının olumsuz düşüncelerinden etkilenmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Hayatımdaki hedefleri nasıl kolayca takip edeceğimi biliyorum.'

'Öfkemi ve ruh halimi nasıl kontrol edeceğimi biliyorum.'

'Finansal olarak istikrarlıyım.'

'Zihinsel olarak istikrarlıyım.'

'Ruhsal gücüm her geçen gün artıyor.'

'Eleştirel olmaksızın sevmenin nasıl bir şey olduğunu biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Yaradan, cıva molekülündeki bir atomu değiştirirsek onu zararsız bir maddeye dönüştürebileceğimizi söylemişti. Theta'da kusursuzluğun bu noktasına gelene kadar, onu kişiden çıkarmak için kişniş kullanmanızı öneririm.

Ayrıca:

- ALA ve karaciğer temizliği, cıvanın sistemden temizlenmesine yardımcı olacaktır.
- Şelasyon tedavisi, ağır metalleri sistemden uzaklaştırmak için kullanılır. Şelasyonu kullanmaya karar vermeden önce ALA kullanmanız önerilir, çünkü bu tedavi oldukça zor olabilir.
- Selenyum, kişniş veya pektin vücuttan cıva çıkarır. Amalgam dolgularındaki cıvalara bağlanır ve onları dışarı çeker. Bu nedenle, önce amalgam dolguları çıkarmak, sonra temizlik yapmak en iyisidir.
- Spirulina ve mavi-yeşil algler cıva çıkarır.

CİLT/DERİ

Cilt saydam bir organdır ve gökkuşağının her rengine sahiptir. Hayata fanusun içindeki bir bebek olarak başladığımızda yarı saydamdır. Vücudun en büyük organıdır ve merkezi sinir sisteminin tüm sinir uçlarına bağlıdır, bu yüzden içsel, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak neler olup bittiğinin bir yansımasıdır. Karaciğer tıkanırsa örneğin, cilt üzerinde görünür etkiler oluşur. Cilt ne kadar sıkı ve parlaksa, vücudun içi o kadar sağlıklıdır.

Cildimiz kalkanımızdır, vücudumuzun dış savunma örtüsüdür. Havadaki oksijeni sadece solumakla kalmaz, aynı zamanda evrensel yaşam gücünü Yaradan'dan vücuda çeker.

Deri, vücudun içinde hissedilen, vücudun dışındaki hislerle ilk temastır. Etrafımızda ince bir koruyucu enerji alanı sağlar. Sezgisel bilgilerin büyük bir iletişimcisidir. İnsanların, nesnelerin ve duyguların varlığını onun aracılığıyla hissedebiliriz.

Sezgisel Bakış

Biriyle çalıştığınızda, ona dokunmanın uygun olup olmadığını sorun. Deri, diğer birçok organ gibi, taciz ve travmayı hücrelerinde saklar ve bir kişiye dokunmak, ona boğucu gelebilir. Eğer izinleri olmadan insanlara dokunup mahrem alanlarına girerseniz, taciz edildiklerini hissedeceklerdir. Bu yüzden bir seans sırasında, fiziksel olarak dokunmadan önce her zaman izin isteyin.

Birisinin bacaklarına dokunulması sorunu olduğunda, tacize uğradığını işaret eden bir gösterge olabilir. Bütün kültürler dokunma üzerine farklı inançlara sahiptir.

Birisine dokunduğunuzda hücreleriniz onunkilerle konuşur ve DNA'larınız onun DNA'larıyla konuşup şarkı söyler. DNA, saniyeler içinde öğretir ve öğrenir, zaman zaman psişik bilgileri aktarmanın en iyi yolu budur.

Sezgisel Çözümler

Cilt bir travma deneyimlediğinde, yaralanmaya karşı dayanıklı olduğunu düşündüğü için, incindiği gerçeğiyle şok olur. Travmadan sonra, iyileşmenin uygun olduğuna ve iyi bir iş yaptığına emin olmasını sağlayın.

Travmayı ve stresi serbest bırakın. Ciltte şifa çalışmasına tanık olurken, etkilenen alanı örtülü tutun.

Örneğin meme kanseri bir sızma, açık bir yara haline gelebilir. Gözler yarayı görür ve korkuyla bağlayabilir. Eğer yarayı kapatırsanız, zihniniz orada olduğunu kabul etmez, böylece iyileşmesi daha kolay olur. Bu tüm yaralar ve kesikler için geçerlidir: Eğer yarayı kapatıp bir şifa çalışması yaparsanız cilt tamamen yenilenebilir. Her Şeyin Yaratıcısı'na iyileşmek için ne kadar süreyle örtülü kalması gerektiğini sorun. Bu kişiden kişiye değişebilir ve sadece 20 saniye sürebilir. Unutmayın, iyileşmenin uzun zaman alıp almayacağını görmek için kişinin inançlarını kontrol edebilirsiniz.

İnanç Çalışması

Cilt problemleriyle ilgili programlar olabilir:

- değişiklik
- mahrem alanlar
- temasta muhakeme
- güzel hissetmenin sizi zayıf/güçlü yapması
- dünyanın sizi nasıl algıladığı
- tahriş
- vücudunuzu sevmek ve kabul etmek
- sevgiyi geri almak
- güzelliğinizi yansıtmak
- sevgi göstermek
- diğer insanların beden dilini anlamak

Yüklemeler

'Hisleri göstermenin zayıflık olduğuna inanmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İnsanların sınırlarını anlıyor ve saygı duyuyorum.'

'Vücudumu seviyorum.'

'Vücudumdan nefret etmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Sevgiyi almak uygundur.'

'Birinin dokunuşu hakkında doğru muhakeme yürütebilirim.'

CİNSEL SİSTEM *bkz.* Üreme Sistemi

CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR (CYBH)

Cinsel temas yoluyla bulaşan birçok hastalık bulunur.

Türleri

Cinsel yolla bulaşan hastalık türleri arasında AIDS, şankroit, klamidya, genital herpes, belsoğukluğu, *Granüloma inguinale*, hepatit, *Lymphogranuloma vernereum*, frengi (sifiliz) ve trikomonaz bulunur.

- AIDS ve klamidya için *bkz.* sayfa 53 ve 333.
- Bel soğukluğu, *Neirreria gonorrhoeae* isimli mikroorganizmadan kaynaklanır. Bu bakteriler genellikle gonokok olarak adlandırılır. Tedavi edilmeden bırakılırsa, enfeksiyon kan dolaşımına girebilir ve kemikleri, eklemleri ve tendonları etkileyerek sistemik hastalığa neden olabilir. Hastalığın bu aşamasının semptomları iltihaplı eklemler ve bazen deri lezyonlarıdır. Organizmanın tespit edilmesi zordur ve durum sıklıkla basit osteoartrit olarak yanlış teşhis edilir. Tedavi edilmezse, bel soğukluğu kısırlığa neden olabilir.
- Herpes için *bkz.* sayfa 194.
- Frengi (Sifiliz), *Treponema pallidum* adı verilen bir bakteri türünden kaynaklanır. Bu hastalık genellikle cinsel ilişki yoluyla bulaştığı gibi, öpüşme benzeri yakın fiziksel temas yoluyla da bulaşabilir. Tedavi edilmezse üç yıl boyunca üç temel aşamada ilerler. Temastan 10 ila 90 gün sonra, bakterilerin vücuda girdiği yerde kırmızı, ağrısız bir ülser görülür. İkinci aşamada, temastan 4 ila 10 hafta sonra, ağızda, avuçlarda, ayak tabanlarında veya genital bölgede döküntü ve döküntü dokusu görülür. Hastalık üçüncü evresine ilerlerse ilk enfeksiyondan bir yıl veya daha fazla zaman sonra körlük, beyin hasarı, işitme kaybı ve/veya kalp hastalığı oluşabilir. Bu hastalık 20 yıla kadar uykuda kalabilir.

Erken Belirtiler

Kandida

Genital bölgede kaşıntı, idrar yaparken ağrı ve yoğun, kokusuz genital akıntı.

Genital Herpes

Kaşıntı, genital bölgede yanma, idrar yaparken rahatsızlık, sulu vajinal veya üretral akıntı, vajinada veya peniste sıvı dolu keseler ve akıntılar. Kişi virüsün dışa dönük belirtilerini göstermese bile uçuk bulaşıcıdır.

Genital Siğiller

Penis, kasık ve/veya skrotal bölgede, vajinanın içinde veya etrafında tek başlarına veya kümeler halinde karnabahar benzeri büyümeler ortaya çıkar.

Belsoğukluğu

Belsoğukluğu genellikle kadınlarda belirti göstermez. Semptomlar görüldüğünde abdominal âdet kanaması, pelvik bölgenin akut inflamasyonu, sık veya ağrılı idrara çıkma ve vajinal akıntı olur.

Öte yandan, erkekler genellikle penisten sarı, pus ya da mukuslu akıntı ve yavaş, zor ve acı verici idrara çıkma gibi belirtilerle karşılaşırlar.

Semptomlar genellikle cinsel temastan 2 ila 20 gün sonra ortaya çıkar.

Frengi

Genital bölgede yara, ateş, ağız veya anüste pul pul dökülme, doku döküntüsü, boğaz ağrısı ve yaralar.

Trikomonas

Kadınlar için, vajinal kaşıntı ve ağrıyla birlikte köpüklü yeşilimsi veya sarı, kötü kokulu akıntı. Erkekler için berrak bir üretral akıntı.

Konvansiyonel Tedavi

Bu rahatsızlıkların birçoğunda antibiyotikler problemi yok edecektir ancak bazılarında bilinen bir tedavi yoktur.

İnanç Çalışması

CYBH'lerin bulaşması, değerlilik meseleleri etrafında döner. Kişinin hastalığa yakalandığı zaman sahip olduğu inançlarla çalışın.

Yüklemeler

'Harika bir ilişkiye layığım.'

'Kendimi seviyorum.'

'Her Şeyin Yaratıcısı'nı seviyorum.'

'Kendim hakkında iyi hissediyorum.'

'İyi şeyleri hak ediyorum.'

'Vücudum her geçen gün daha da güçleniyor.'

'Geçmişi nasıl geride bırakacağımı biliyorum.'

'Pişmanlıklardan kurtulmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ben mutlu ve sağlıklıyım.'

'Tanrı tarafından sevilmenin nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Her gün, her şekilde Tanrı'nın sevgisine layığım.'

'Tanrı'nın sevgisine layık olmak kolaydır.'

'Kendi içimde güvendeyim.'

'İnsanların beni sevmesi kolaydır.'

CUSHING SENDROMU *bkz.* **Böbreküstü Bezleri Rahatsızlıkları**

ÇOCUK FELCİ (POLIO)

Türleri

Çocuk felci, vakaların yaklaşık yüzde 95'inde hiç semptom görülmeyen, viral bir hastalıktır (buna asemptomatik polio adı verilir). Semptomatik polio olarak adlandırılan, semptomların olduğu vakalarda hastalık üç şekilde ortaya çıkar:

- abortif polio adı verilen hafif bir form
- nonparalitik çocuk felci denen, aseptik menenjitle ilişkili daha ciddi bir form
- paralitik çocuk felci denen şiddetli, zayıflatıcı bir form (bu tür bütün vakaların %0,1 ila%2'sinde görülür).

Abortif çocuk felci veya paralitik olmayan çocuk felci olan kişiler genellikle tam iyileşme sağlar. Ancak adından da anlaşılacağı gibi paralatik çocuk felci, kas felcine neden olur ve hatta ölümle sonuçlanabilir. Paralitik polioda, virüs bağırsak bölgesini terk eder ve kan akışına girerek sinirlere saldırır (anormal veya asemptomatik polioda, virüs genellikle bağırsak bölgesinden dışarı çıkmaz).

Virüs, uzuvlardaki kasları ve nefes almak için gerekli olan kasları düzenleyen sinirleri etkileyebilir, bu da solunum zorluğuna, kol ve bacaklarda felce neden olur.

Sezgisel Çözümler

Vücudunuz polio ile nasıl savaşacağını bildikten sonra çocuk felcini atlatabilir ve hayatta kalabilirsiniz.

Yaşlandıkça, vücudunuzda post-polio sendromu gelişebilir. Bu sendrom yıkıcıdır ve insanları gerçekten aciz duruma düşürür. Bunu engellemenin bir yolu, Yaradan'dan, vücuttaki polio kalıntılarını değiştirmesini istemektir. Unutmayın, bu sadece değişimdir; kalıntıları çekmeyin, çünkü hâlâ antikorlara ihtiyacınız vardır.

Çocuk felci geçirmiş ve post-polio sendromu geliştirmemiş olan insanları tanıyorum. Polio kalıntıları yok. Vücutlarını tamamen temizlediler.

Ayrıca, çocuk felci olan, 'çocuk felci aşısı' olmuş insanlar da tanırım. Çocuk felci antidotu ilk ortaya çıktığında çok fazla üretildi. İlk üretilen parti içinde daha fazla virüs vardı ve bu yüzden, bunu alan bazı insanlar şimdi post-polio sendromu yaşıyor. Bu durum çoğu zaman garip bir kas distrofi formu olarak yanlış teşhis ediliyor.

Çocuk felci için basit şifa çalışmasını kullanın.

ÇÖLYAK HASTALIĞI

Çölyak hastalığı bisküvi, ekmek, makarna, pizza hamuru ve buğday içeren diğer birçok gıdada bulunan protein glütenini yiyerek tetiklenen bir sindirim rahatsızlığıdır. Arpa, çavdar ve hatta yulaf da gluten içerebilir.

Çölyak hastalığı olan bir kişi glüteni yediği zaman, ince bağırsakta bir bağışıklık reaksiyonu meydana gelir ve bağırsak yüzeyine zarar ve-

rir. Normalde, ince bağırsak villus denilen küçük saç benzeri çıkıntılar ile kaplıdır. Pelüş bir halının tüylerini mikroskobik ölçekte andıran bu çıkıntılar vitaminleri, mineralleri ve diğer besin maddelerini emer. Çölyak hastalığı villusun zarar görmesine neden olur ve bu sebeple ince bağırsağın iç yüzeyi besinleri ememez, bunun yerine dışkıyla beraber dışarı atar.

Besinlerin emiliminin azalması vitamin eksikliklerine neden olabilir ve diğer hastalıklara yol açabilir. Bu durum, özellikle gelişmek ve büyümek için doğru beslenmeye ihtiyaç duyan çocuklarda ciddi sorunlara neden olabilir. Bununla birlikte, çölyak hastalığı diyet değiştirilerek yönetilebilir.

Bazı uzmanlar, çölyak hastalığının insanlığın et ve yemişle beslenmeyi bırakıp buğday kullanarak tarıma dayalı beslenmeye geçmesinden bu yana var olduğuna inanıyor.

Sebepler

Çölyak hastalığı genellikle kalıtsaldır. Glütenin diyete dahil edilmesine kadar sorunlar ortaya çıkmasa da her yaşta ortaya çıkabilir.

Hastalık bir enfeksiyon, fiziksel bir yaralanma, hamilelik ve şiddetli stres veya ameliyat gibi bir tür travma sonrasında ortaya çıkabilir.

Belirtiler

Çölyak hastalığının belirtileri sinir hastalığı, anemi, Crohn hastalığı, mide ülseri, irritabl bağırsak sendromu, parazit enfeksiyonları ve cilt bozuklukları gibi diğer durumları taklit edebilir. Hastalığı olan çoğu kişinin aralıklı karın ağrısı, şişkinlik ve ishal gibi şikayetleri vardır ancak bazılarında hiç gastrointestinal semptom görülmez.

Hastalık depresyon, asabilik, eklem ağrısı, ağız yaraları, kas krampları, nöropati, osteoporoz, deri döküntüleri ve mide rahatsızlıkları gibi daha az belirgin şekillerde kendini gösterebilir.

Çölyak hastalığından kaynaklanan besin emilimi bozukluğunun belirtileri şunlardır:

- karın krampları, gaz ve şişkinlik
- ishal

- yorgunluk ve zayıflık
- kötü kokulu veya grimsi dışkı
- osteoporoz
- belirgin kilo kaybı
- çocuklarda yetersiz gelişim

Sezgisel Çözümler

Gen çalışmasını ve şifa çalışması yürütün.

İnanç Çalışması

Çölyak hastalığı ile ilgili inanç sistemleri kurban ve mükemmeliyetçi olmak, asla yeterince iyi olmamak ve sevgiyi özümseyememektir.

Yüklemeler

'Sevgiyi nasıl alacağımı ve kabul edeceğimi biliyorum.'

'Ben sevgi alıyorum.'

'İnsanlarla ilgili iyi düşüncelerim var.'

'Bir kurban olmadan yaşayabilirim.'

'Hasta olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

Ek Gıdalar

Aşağıdakiler bağırsakta hasara iyi gelecektir:

- aloe vera
- klorofil
- yerelması
- zeytin yaprağı ekstresi
- spirulina

Ayrıca *bkz.* İrritabl Bağırsak Sendromu

DEPRESYON

Üzgün olmakla klinik depresyondan muzdarip olmak arasında büyük bir fark vardır. Klinik depresyonun umutsuzluğu acımasız ve bunaltıcıdır. Bazı insanlar bunu "kara deliğin içinde yaşamak" ya da yaklaşan bir kıyamet duygusu olarak tanımlar. Mutsuzluklarından ve yalnızlıklarından kurtulamazlar. Ancak depresyonlu bazı insanlar hiç üzülmez. Bunun yerine, cansız ve boş hissederler. Bu kayıtsız durumda zevk almayı başaramazlar. Keyif aldıkları etkinliklere katılsalar bile, sadece bir durumun içinden geçiyormuş gibi hissederler. Belirtiler ve semptomlar kişiden kişiye değişir ve süresi de, şiddeti de çoğalıp azalabilir.

Depresyonu olan kadınlar yeterli östrojene sahip olmayabilir veya serotoninleri düşük olabilir. Menopoz sırasında bazı kadınlar, hormonları dengesiz oldukları için depresyonla uğraşırlar. Karaciğeri temizlemeye ihtiyaç vardır. Bir kadının annesi veya başka bir akrabası da depresyonda ise çekilecek programlar olması muhtemeldir.

Sezgisel Çözümler

Bir insan depresifse iyi bir mineral ve vitamin takviyesi gerekebilir. Ağır metalleri vücuttan çekmek için de iyi bir mineral takviyesi gerekebilir. Cıva en zehirli maddelerden biridir ve insanı çok depresif hale getirebilir.

Daha sonra noradrenalin ve serotonin seviyelerinin dengelenmesini emredebilirsiniz. Noradrenalin ve serotoninin, yani bu ana beyin kimyasallarının dengede olması insanların olaylara makul şekilde tepki vermesini sağlarken, dengesiz olmaları saldırganlığı artırabilir veya azaltabilir.

Beyin Kimyasallarını Dengeleme İşlemi

1. Kendinizi kalbinizde merkezleyin ve Var Olan Her Şey'in bir parçası olan Dünya'ya indiğinizi gözünüzde canlandırın.
2. Dünya'nın enerjisinin ayaklarınızın altından girip taç çakranıza doğru yol aldığını ve yukarı çıkarken de tüm çakralarınızı açtığını gözünüzde canlandırın. Güzel bir ışık topu içinde evrenden dışarı çıkın.
3. Evreni geçin, beyaz ışıkları geçin, koyu ışığı geçin, beyaz ışığı geçin, Yasalar olan jölemsi maddeyi geçin, inci parlaklığındaki beyaz ışıktan girip Varoluşun Yedinci Seviyesi'ne ulaşın.
4. Şu emri verin: "Her Şey'i Yaradan, ... (kişinin ismi)'nin noradrenalin, serotonin ve hormon seviyelerinin şu an için uygun olan, en yüce ve en iyi şekilde dengelenmesi emredilir. Teşekkür ederim! Oldu. Oldu. Oldu."
5. Bilincinizi kişinin alanına götürün. Beyne gidin ve noradrenalin/serotonin seviyelerinin görsel grafik halinde görünmesine tanıklık edin. Noradrenalin/serotonin seviyelerinin kişiye uygun şekilde dengelenmesine tanıklık edin.
6. İşlem biter bitmez kendinizi durulayın ve alanınıza geri dönün. Dünya'ya inin, Dünya enerjisini çekip tüm çakralarınızdan geçirerek taç çakranıza çıkarın ve enerjiyi kesin.

İnanç Çalışması

Başarısızlık ve başarı korkusunu kontrol edin. Aşağıdakileri yükleyin:

'Depresyonda olmadan günlük hayatımı nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Yaradan'ın neşe tanımını biliyorum.'

'Depresyon yaratmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendi içimde takılmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarına yardım etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatı daha yüksek bir perspektiften görmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Umutsuz hissetmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımda harika şeyler yaratmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Harika düşüncelerin nasıl oluşturulacağını biliyorum.'

'Günümün büyük bölümünü depresyona harcamadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Neşe bulabileceğimi bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Herhangi bir durumla başa çıkabilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatın nefesini içime çekmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'*Zavallı ben* tavrı olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tanrı tarafından sevilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Umut ve anlayış sahibi olmanın nasıl bir şey olduğunu biliyorum.'

'Kendimi beslemenin nasıl bir şey olduğunu biliyorum.'

'Kendimi beslemenin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Yaradan'ın kendimi sevme tanımını biliyorum.'

'Kendi hislerimle bir başkasınınki arasındaki farkı biliyorum.'

'Diğer insanların üzüntülerini ve hüzünlerini üstlenmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Diğerlerinin üzüntüsü otomatik olarak sevgiyle değişir.'

'Tüm dünyayı omuzlarımda taşımadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hangi gıdaların bana iyi geldiğini biliyorum.'

'Uyanık ve hayatta kalmanın güvenli olduğunu biliyorum.'

'Sezgisel olmanın güvenli olduğunu biliyorum.'

'Kendim olmanın güvenli olduğunu biliyorum.'

'Her gün, her anlamda kendimi daha güçlü hissediyorum.'

'Her gün, her anlamda daha mutlu oluyorum.'

'Her gün, her şekilde çözümler buluyorum.'

'Her gün, her şekilde hayattaki fırsatları görüyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Depresyon ve sinirlilik birçok durumda, vitamin ve mineral eksikliğinden kaynaklanır. Aşağıdakileri deneyin:

- Ağır metallerden kurtulmak için alfa-lipoik asit (hastalığın nedeni ağır metaller olabilir)
- kalsiyum-magnezyum
- 5 HTP
- omega-3ler
- Royal Camu
- alkali diyet
- B vitamini kompleksi
- Lidtke Technologies'den D fenilalanin-EndorphiGens iyidir ancak D fenilalanin ve depresyon ilaçlarını aynı anda kullanamazsınız.
- St John's Wort, hipogliseminiz yoksa depresyon ve sinirlilik için kullanılabilir.
- Çikolata, yumurta, makarna, patlamış mısır ve hindi de bulunan fazladan triptofana ihtiyaç olabilir.

DİKKAT EKSİKLİĞİ BOZUKLUĞU/DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEB/DEHB)

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), zayıf dikkat, dikkat dağılması, hiperaktif ve dürtüsel davranışla karakterize olan biyolojik beyin tabanlı bir durumdur. Çocuklarda gelişen en yaygın zihinsel bozukluklardan biridir. Semptomlar ergenlik ve yetişkinliğe kadar devam edebilir. Tedavi edilmediği takdirde, DEHB kötü okul/iş performansına, zayıf sosyal ilişkilere ve genel olarak düşük bir özsaygı duygusuna yol açabilir.

DEB veya dikkat eksikliği bozukluğu, hiperaktif ve dürtüsel davranış olmaksızın dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan bireyleri tanımlamak için sıklıkla kullanılan genel bir terimdir. Terimler, hem hi-

peraktivite hem de dürtüsellik belirtileri olmayanlar için sıklıkla birbirinin yerine kullanılır.

Sebepler

DEB ve DEHB, insanlarda fark edildiğinden daha yaygındır. Birçok durumda, bizim yiyeceklerimizdeki kırmızı ve sarı boyalar neden olur. Çok fazla şeker kullanımı ve gıda alerjileri gibi bir neden de olabilir. Alerjiler DEB ve DEHB'yi tetikleyebilir. Çalışmalar, DEB ve DEHB olan çocukların idrarlarında yüksek düzeyde zararlı bakteri ve maya olduğunu göstermiştir.

Belirtiler

Belirtiler kendine zarar verici davranışlar, öfke nöbetleri, çabuk sinirlenme ve sakin duramamayı içerir. Çocuğun yanlış teşhis edilmemesi için ebeveynin çok dikkatli olması gerekir, çünkü bu belirtilerin çoğu çocuk için normaldir. Çocuklar, çok fazla kıpırdanmaya ve hareket etmeye eğilimlidirler.

Bir ebeveyn, çocuklarının davranış şeklinden tamamen perişan olduğunda bana büyük bir eğlence kaynağı olur. Birçok durumda, çocuğun DEB'i veya DEHB'si yoktur; onlar sadece yaşlarına göre hareket ediyorlardır. Bazı ebeveynler çocuklarından mantıksız beklentilere sahiptir ve yetişkinler gibi davranmalarını isterler. Onlar çocuk! Onlar bir yetişkin gibi davranmayacaklar. Ebeveynler olarak, çocuklarımızın bir bozukluğa sahip olup olmadıklarını ya da sadece bir yerlerinde ağrıları olduğunu söyleyebilmeliyiz.

Ayrıca, DEB veya DEHB olan bir çocuğun inanılmaz derecede psişik olması ve daha fazla teşvik edilmeye ihtiyacı olması da mümkündür.

Sezgisel Çözümler

DNA aktivasyonu, DEB ve DEHB olan çocuklara yardım ediyor gibi görünmektedir.

Benim tavsiyem ise ellerinizi çocuğun üzerine koymak ve bedenlerinin ve zihninin mükemmel bir normal çocuğunki gibi işlev görmesini emretmektir.

İnanç Çalışması

Bir çocuk üzerinde çok az inanç çalışması yapılmalıdır. İnanç çalışması yapmak zorundaysanız, buna aslında ihtiyaç duyanın ebeveynler olması muhtemeldir. Bununla birlikte, inanç çalışması çocuk için büyük bir fark yaratabilir.

Bir çocuğun etrafındaki inançların çoğu özel hissetmekle ilgilidir.

'Ben özelim.'

'Kendimle ilgili iyi hissediyorum.'

'Ben zekiyim.'

'Ben yeterince iyiyim.'

'Hızlı öğrenirim.'

'Ben iyiyim.'

'Ben sevilirim.'

Yüklemeler

'Özel olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendimle ilgili iyi hissetmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Nasıl zeki olunur biliyorum.'

'Nasıl öğrenilir biliyorum.'

'Nasıl yavaşlayacağımı ve böylece öğrenebilmeyi biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Sindirim sistemine yardımcı olması için Acidophilus tavsiye edilir.
- *Planetary Formulas* ürünleriyle çocuğu sakinleştirmek iyi olabilir.
- Şeker kullanımını ve aşırı tatlı yemeyi bırakın.
- Çocuğun hızlı yemek yemesine izin vermeyin.
- Omega-3, 6 ve 9'lar yararlıdır.
- Gıda alerjilerinin olası bir neden olduğunu hatırlayın.
- GABA amino asidi şiddete eğilimli çocuklara yardımcı olur.
- Bazı gıdalarda bulunan kırmızı veya sarı boyaları tamamen bırakın.

DİSLEKSİ

Bunu hiç değiştirmeyin! Asla! Bir kişinin disleksisi varsa, onda bir deha geni var demektir! Dünyanın en zeki insanlarından bazılarında disleksi vardır.

Bununla birlikte, disleksinin yumuşatılmasını isteyebilirsiniz. Yaratıcı'nın ne yapılması gerektiğini size göstermesini isteyin.

DİŞ ETLERİ *bkz.* Dişler

DİŞLER

Dişler iskelet sisteminin çok temel bir parçasıdır ve vücudun diğer tüm kısımlarına gayet sıkı bağlanırlar. Diş sorunları vücuttaki diğer organlarda problem yaratır. Bu gizli sorunlar genellikle çenedeki dişlerin altındaki çürüklerden kaynaklanır.

Sezgisel Bakış

Kemikler gibi, dişler de neşeyle kıkırdarken parlak ışıkla çevrili ve enerjiyle doludur.

Diş hekimine çocukken yapılan ziyaretler sırasında yaratılmış olan hisler ve programlar dişlerdeki şifa çalışmalarını engelleyebilir ancak dişlerin tekrar büyümesi emredilebilir ve dişler sezgisel olarak güçlendirilebilir. Özellikle çocukların dişleri kolayca hareket eder, çünkü henüz çenenin kemiklerine gömülmemişlerdir.

Dişlerdeki cıva içeren amalgam dolgular alıcı olarak davranır, diğer insanlardan olumsuz düşünce formlarını alırlar. Florür, Alzheimer hastalığına neden olabilir. Kök kanalları vücuttaki meridyenleri tıkar ve enfeksiyonları kapsülleyebilir. Kırmızı et ve fazla şeker çürükler yaratır. Unutmayın, dişlere şifa çalışması yapmak söz konusu olduğunda, alıştırma mükemmel hale getirir. Dişlere bağlı olan kısıtlayıcı inançları bulun.

Ek Gıdalar

- Dişler için klorofil ve yeşil sebzeler kullanılması önerilmektedir. Klorofil genel olarak tüm iskelet sistemi için iyidir.

- Çay ağacı yağı (diş fırçası üzerinde az su ile beraber) diş etlerinin toparlanmasına ve yeniden büyümesine yardımcı olacaktır.
- Diş etlerinizi sağlıklı ve güçlü tutmak için iyi mineraller olan kalsiyum, magnezyum, çinko ve C vitamini kullanın.

Ayrıca *bkz.* İskelet Sistemi

DİYABET

Diyabet, vücudun insülini üretmediği veya uygun şekilde kullanmadığı bir hastalıktır. İnsülin, vücudun hücrelerine glikozun girip günlük yaşam için ihtiyaç duyulan enerjiye dönüşmesine izin veren, vücudun hücrelerini 'açan' bir hormondur.

Türleri

Ön Diyabet

Kan şekeri seviyelerinin normalden yüksek olduğu ancak Tip 2 diyabet teşhisi için yeterince yüksek olmadığı zaman ortaya çıkan bir durumdur.

Günümüzde ABD'de diyabet hastası olan 20,8 milyona ek olarak ön diyabet hastası olan 54 milyon Amerikalı vardır.

Gestasyonel Diyabet

Bu tip, tüm hamile kadınların yaklaşık yüzde 4'ünü etkiler.

Tip 1 Diyabet

Genellikle "çocukluk diyabeti" olarak adlandırılan Tip 1, vücudun insülin üretememesinden kaynaklanır.

Tip 2 Diyabet

İnsülin direncinin (vücudun insülini uygun bir şekilde kullanmadığı bir durum), nispi insülin eksikliğiyle bir araya gelmesi sonucu oluşur. Diyabet teşhisi konan çoğu insanda Tip 2 diyabet vardır.

'İnsülin direnci' vücudun kendi ürettiği insülini kullanamadığı durumlar için kullanılan bir terimdir. Yediğimiz zaman, vücudumuz tüm karbonhidratı kan dolaşımına giren glikoza dönüştürür. Kan şekeri yükselir ve vücut, bir kapıcı gibi hücrelere bağlanan ve glikozun içeri girmesine ve enerjinin depolanmasına izin veren insülini salgılar. İnsülin, hücrelere ulaşamaması durumunda kan dolaşımında kalır.

Kan şekeri yükselir ve pankreas insülin salmaya devam eder. Bu nedenle pankreas aşırı çalışıp yıpranmaya başlar ve kan şekeri yükselir.

Temel olarak insülin direncinin üstesinden gelmek için gerekli üç şey vardır:

1. Bir egzersiz rejimi
2. Kilo vermek
3. Uygun ilaç tedavisi

Sebepler

Her ne kadar genetik, beslenme, egzersiz eksikliği ve obezite gibi çevresel faktörler rol oynasa da diyabetin esas nedeni bilinmemektedir.

Diyabetli hastalar üzerinde devam eden çalışmalar, bu rahatsızlığın gelişimine ve nedenlerine ışık tutan yeni bilgileri ortaya çıkarmıştır:

- Diyabetin bir göstergesi de kaşların koyu renk kaldığı, saçların ve tüylerin geri kalanının ise griye dönüştüğü durumdur.
- Bir çalışmaya göre, eğer bir kadın yirmi yaşındayken D beden yada daha büyük sütyen kullanıyorsa diyabet riski beş kat daha fazla olabilir.
- Yeni araştırmalar, doğduğunuz ayın Tip 1 diyabetin gelişiminde rol oynayabileceğini göstermektedir. Bahar bebekleri daha fazla risk altında görünüyor.
- Önceden gözden kaçırılmış olan işitme kaybı, artık diyabetle ilgili bir komplikasyon olarak görülmektedir.
- Periodontal hastalık veya diş kaybınız varsa diyabet riskiniz artar.
- Yüksek düzeyde pestisit ve herbisitlere maruz kalan kişilerin daha fazla diyabet riski altında olduğu bulunmuştur.
- Bazı insanlarda diyabet, fetal gelişim sürecinden başlamaktadır.

Klasik Tedavi Yöntemleri

Tip 1 diyabet tedavi edilirken insülin gereklidir. Pankreasın insülin üretimi durduğunda Tip 1 diyabet ortaya çıkar. Bu kişilere kontrol dışı yükselen kan şekerini kontrol etmek için insülin enjekte etmek gerekir.

Tip 2, farmasötik ilaçlar ile kontrol edilir ancak oral ilaç, kan ve glikoz seviyelerini normal bir aralıkta tutmak için yeterli değilse insülin de kullanılır.

Her türlü diyabetin yönetilmesinde uygun beslenme önemlidir, bununla ilgili bilgilere kolayca ulaşılabilir.

Test ve Değerlerin İzlenmesi

Diyabet için bir test aracı olarak, insanlar glikoz seviyesinin sayısal olarak okunmasını sağlamak üzere şeritli bir elektronik cihaz kullanırlar. Parmağınızı yaylı bir iğne ile delin ve test çubuğuna bir damla kan damlatın. Bu size anında bir kan şekeri sonucu verir.

Normal kan şekeri glikoz seviyesi nedir? Eğer oruç tutuyorsanız, sabah ilk uyandığınızda 4,0 ile 5,6 mmol/l arasında olmalıdır. 6.0 ila 7.0 mmol/l arasında bozulmuş glukoz toleransı gösterilebilir ve sınırda kabul edilir; iki veya üç günlük bir süre için 7.0 mmol/l ve üzeri diyabet olduğunu gösterir.

Eğer oruç tutmuyorsanız kan şekeri seviyeleriniz yemekten iki saat sonra 7.8 mmol/l veya daha az olmalıdır. Seviyeleriniz bu senaryolardan herhangi birinde bundan daha yüksekse endişe kaynağı olabilir.

Son üç ay boyunca ortalama şeker seviyelerini bulmak için hemoglobin A1 C (HbA1c) testi yapılabilir.

Düzenli bir göz testi de önemlidir.

Diyabetin Zorlukları

Hipoglisemi/Düşük Kan Glikozu

Diyabetin zorluklarından biri düşük kan şekeri veya hipoglisemidir.

Düşük kan şekeri, doğru türden gıdalardan beslenmemek, vücut için gerekli yakıt olmadan fazla spor yapmak veya bir defada fazla miktarda ilaç kullanmaktan kaynaklanır. Uyarı işaretleri bulanık görme, soğuk terleme, kafa karışıklığı, baş ağrısı, açlık, sinirlilik, sersemlik, hızlı kalp atımı ve uyuşukluktur.

Bir bardak soğuk süt veya portakal suyu kan şekeri düzeylerini yükseltir.

Acil gıdalar üç ila dört tane ticari glikoz tableti, bir bardak portakal suyu, bir bardak yağsız süt, bir tatlı kaşığı bal veya dört ila altı adet nane

şekeridir. 15 dakika bekleyin ve sonra glikoz seviyelerini test edin. Kan şekeri hâlâ düşükse 15g karbonhidrat daha alın. Kan şekeri normale dönene kadar bu adımları uygun şekilde tekrarlamaya devam edin.

Hiperglisemi/Yüksek Kan Glikozu

Kan şekeri seviyesi yüksekse buna hiperglisemi denir.

Yüksek kan şekeri, yeterli miktarda beslenmemek veya yanlış yiyecek türü (karbonhidrat), yetersiz egzersiz, fazla stres ve ilgisiz herhangi bir hastalıktan kaynaklanabilir. Uyarı işaretleri bulanık görme, kuru ve kaşıntılı cilt, yorgunluk, sık idrara çıkma, açlık ve artan susuzluktur.

Bir diyabetik her zaman bir kan şekeri monitörü ile kan şekeri testi yapmalıdır. Nasıl hissettiklerine güvenmemeliler, çünkü hiçbir belirti olmayabilir.

Diyabetik Ketoasidoz

Ketoasidoz, hücrelere girmek yerine kanda kalan glikozdur.

Kan şekeriniz yüksek olduğunda bu, hücrelerin glikozu gerektiği gibi kullanamadığı anlamına gelir, glikoz bu nedenle kanda kalır. Hücreler glikoz açlığı çektiğinde, vücut enerji için yağları yakar. Hücreler yağı tamamen kullanamaz ve ketonlar kalır. Bunlar kan dolaşımına girer ve kanı asidik yapar. İnsüline bağımlı olanlarda ketoasidoz oluşma olasılığı daha yüksektir.

Diyabet hastaları kendilerini iyi hissetmediklerinde ketonları test etmelidir. Uyarı işaretleri alkol kokulu nefes, 13.0 mmol/l üzeri kan şekeri, solunum güçlüğü, mide bulantısı, mide ağrısı, kusma ve halsizliktir.

Diyabet ve Diğer Hastalıklar

Diyabetle ilgisi olmayan bir hastalık sırasında vücutta kan şekeri seviyesini yükseltebilecek hormonal bir artış görülmesi olasıdır. Dolayısıyla, diyabetiniz varsa bir hastalık sırasında kendinize iyi bakmanız özellikle önemlidir. Kan şekeri her iki ila dört saatte bir kontrol edilmeli ve kaydedilmelidir. Ketonlar her dört saatte bir kontrol edilmelidir. İlaçlarınızı belirtildiği şekilde kullanmaya devam etmeli ve doktorunuzun reçetelediği ilaç miktarını almalısınız. Diyet planınızı olabildiğince yakından takip edin.

Bol su için ve daha iyi olana kadar doktorunuzla temas halinde kalın.

Reçetesiz İlaçlar

Diyabetli biri, reçetesiz ilaçların kan şekerini etkileyebilecek bileşenler içerebileceğini bilmelidir. Bazı öneriler şöyledir:

- Büyük dozlarda aspirinden kaçının.
- Şeker içeren ürünlerden kaçının. (Şekersiz öksürük şurupları veya pastiller kullanın.)
- Dekonjestanlara dikkat edin.
- Az alkol ve hatta hiç alkol içermeyen ürünler seçin, çünkü alkol glikoz içerir ve yüksek kaloridir.
- Alkol ve şeker içermedikleri için sıvı ilaç yerine tablet veya kapsül kullanın.

Stres

Stres altında olduğumuz zaman, vücudumuz stres hormonları denen maddeleri salgılar. Bunlar depolanmış glikozun kan dolaşımına salınmasına neden olur ve insülin direnci oluşturarak insülin sistemini de etkiler.

Diyabetli insanlar yoga, ThetaHealing™ ve gülmeyi öğrenmenin yanı sıra, uygun miktarda uyku almayı, sağlıklı bir diyete sahip olmayı ve onları neyin strese soktuğunu tanımlamayı düşünmelidirler.

Depresyon

Klinik depresyon, diyabetli kişilerde genel popülasyondan çok daha yaygındır. Neden böyle olduğu tam olarak anlaşılmamıştır. Diyabeti yönetmenin ekstra gereklilikleri –kan testi, diyet kısıtlamaları– zor gelebilir ve depresyona yol açabilir. Diyabet öfke, suçluluk, hüzün ve kontrol altında olmama duygularını açar. Klinik depresyonu olanlarda kan şekeri kontrolünde yetersizlik ve tedaviye daha az uyum gösterme eğilimi vardır.

Depresyonda sık görülen semptomlar şunlardır:

- ilgisizlik ve sosyal geri çekilme
- aşırı duygusal duyarlılık
- intihar fikirleri
- sinirlilik

- kötü ruh hali ve umutsuzluk
- kendine güvensizlik
- kötümser düşünme
- neşe ya da mutluluk yaşayamamak

Böbrekler

Diyabet, ABD'de böbrek yetmezliğinin önde gelen sebebidir. Bunun nedeni, yüksek kan şekeri seviyelerinin zaman içinde böbreklere zarar verme eğilimi göstermesi ve diyabetik nöropati denilen bir duruma neden olmasıdır. Hasar arttıkça, böbrekler atık ürünleri vücuttan çıkarma yeteneklerini kaybederler.

Nöropatinin beş aşaması vardır:

1. Kan akışı artar, bu da hiper filtrasyona ve artan idrar çıkışına neden olur. Böbrekler büyür.
2. Filtrasyon oranı yüksek kalır ve filtreleme üniteleri hasarı göstermeye başlar.
3. Artan miktarda protein idrarda kaybolur ve rutin idrar testlerinde tespit edilebilir. Yüksek tansiyon gelişebilir.
4. İleri klinik nöropati aşamasında filtrasyon hızı düşer ve büyük miktarlarda protein idrara geçer. Yüksek tansiyonla sonuçlanır.
5. Son dönem böbrek hastalığında ise filtreleme oranı ciddi şekilde düşer ve böbrek yetmezliği belirtileri ortaya çıkar.

Böbrek hastalığını önlemek için diyabetli bir kişi şunları yapmalıdır:

- tansiyon kontrolü
- bolca su içmek
- doktora yıllık kontrolünü yaptırmak
- kan glikoz seviyelerini normal tutmak
- böbrek enfeksiyonunu önlemek
- protein alımını kısıtlamak

Ayrıca şu belirtilere dikkat edin:

- göğüs kafesinin hemen altındaki sırt ağrısı
- idrarda kan

- titreme ve ateş
- bulanık idrar
- güçsüz ve yorgun hissetmek
- yüksek tansiyon
- artan miktarlarda idrar
- idrarda ketonlar
- idrar yaparken ağrı veya yanma

Böbrek hastalığı aşağıdakiler ile tedavi edilir:

- düşük proteinli diyet
- düşük sodyumlu diyet
- antibiyotikler
- ACE inhibitörleri ile kan basıncını kontrol etmek
- kan glikozunu kontrol altında tutmak

Kardiyovasküler Sistem

Diyabetikler, diğer herhangi bir durumdan daha fazla kalp hastalığına yatkındır. Yüksek kan şekeri, yüksek seviyelerde insülin, insülin direnci ve lipid anormallikleri ile ilişkili dolaşım problemleri nedeniyle kalp hastalığa karşı çok hassas olabilir. Bu nedenle özyönetim, kalp ve atardamar söz konusu olduğu için diyabette çok önemlidir.

Ayaklar

Diyabetlilerde ayaklarla ilgili problemler geliştirme riski daha yüksektir.

Azalmış dolaşım ve beraberindeki yüksek kan şekeri, hücre hasarına neden olabilir ve bir enfeksiyon veya yaralanmanın iyileşmesini zorlaştırır. Sağlıksız bir ayak, diyabet hasarı nedeniyle vücudun ağırlığının baskısını kaldıramaz. Ortaya çıkabilecek sorunlar (özellikle kronik yüksek kan şekeri seviyelerinde) şunları içerebilir:

- çekiç parmak ve kemer çökmesi gelişmesi olasılığında artış,
- kangren ve amputasyona neden olan cilt döküntüleri ve enfeksiyon olasılığında artış,
- sporcu ayağı veya ayak tırnağı mantarı riskinde artış,

- nasır ya da bulyonların gelişiminde artış,
- yaralanma veya acı hissetmeyi zorlaştıran uyuşukluk veya karıncalanma

Bu nedenle ayak bakımı diyabetliler için çok önemlidir. Ayaklar her gün yıkanmalı, iyi kurutulmalı, nemlendirici losyon uygulanmalı ve ilaçlı toz kullanılmalıdır. Ayaklar her gün kontrol edilmeli; kabarcıklar, kesikler, çizikler ve renk değişimleri için ayak parmakları arası da kontrol edilmelidir. Nasır ve bulyonlar uygun şekilde çıkarılmalıdır. Sıkı çorap kullanılmamalıdır. Diyabetli kişiler yalınayak dolaşmamalıdır.

Kendinizi eğitin. Diyabet hakkında ne kadar çok şey bilirseniz, onu o kadar iyi kontrol altına alabilirsiniz.

Diyet ve Egzersiz

Günde bir elmanın doktoru uzak tutacağını söylüyorlar. Ancak elma şeklindeki bir vücut, kalp hastalığı ve diyabet olasılığını artırmaya meyillidir. Yüksek seviyelerde trigliserit ve yağ asitleri insülin direncine neden olur. Bu asitler karın içinde toplanma eğilimindedir, bu nedenle elma şeklinde bedeni olanların insülin direnci geliştirme olasılığı iki kat daha fazladır.

Ne yediğiniz önemlidir. İçerisinde doymuş yağ bulunmayan yiyecekleri seçin. Hayvansal yağlar minimum düzeyde tutulmalıdır. Bununla birlikte, yeterli proteini tükettiğinize ve hidrolize kalmak için yeterli miktarda su içtiğinize emin olun.

Karbonhidrat açısından düşük olan birçok yiyecek, kan şekerini makul seviyelerde tutar.

Birçok durumda diyabet, egzersiz ve karbonhidratlarda düşük diyetle düzeltilebilir. Bir öğünde 30 g karbonhidrat yemek ve günde iki atıştırmalık 15 ila 20 günde vücut ağırlığını ve kan şekeri düzeylerini de düşürür. Karbonhidratlarla ilgili etiketlerin okunması, diyabetliler için uygun bir diyetin anahtarıdır. Beslenmede lif oranını arttırmak da fayda sağlayacaktır.

Yaşam tarzınıza uyan bir egzersiz planı, günde sadece 10 dakika olsa bile, inanılmaz derecede önemlidir.

Bir öneri de kilo seminerine katılmak olabilir. Kilo direnci kasları güçlendirir ve istirahat halindeyken bile glikozu düşürür. İnsülinin vücutta

doğru şekilde kullanılmasına yardımcı olur ve güçlü kaslarla kemikler oluşturarak vücudun yaralanmasını önler. Vücudun üst ve alt kısmını da rayla çalıştırmak iyi bir yöntemdir. Başlamak için çok hafif ağırlıklar kullanın. 5 ila 8 tekrarla başlayın, yavaş yavaş 15 ila 20 tekrara kadar çıkın.

Sezgisel Çözümler

Diyabetin sezgisel olarak tespit edilmesi zordur çünkü kişinin aldığı ilaç, vücudun dengeli olduğuna inanarak sizi aldatır.

Kişinin ne tür bir diyabet olduğunu öğrenin. Yaradan sizi pankreasa götürürse, kan şekerinde bir dengesizlik vardır. Şifalandırılmasını emredin. Pankreasa insülin üretilmesini ve salınımını dengelemesini emredin. Yaratıcı'nın size göstermesini isteyin.

Karaciğeri iyileştirmek genellikle Yaradan'ın diyabetli bir kişiyi iyileştirmeye başladığı yerdir.

Alana girin ve doğru miktardaki insülini oluşturacak mesajları almak için gereken doğru sayıda nöron ve reseptör üretecek şekilde kromozomların değişmesini emredin.

Diyabetin vücudu tutmasından önceki insülin seviyesine geri dönmesini emredin.

Yaradan size diyabete neden olarak bir gende zayıflık olduğunu söylerse, size gösterilen geni çekmek ve değiştirmek için gen çalışmasını kullanın. Tüm genetik kusurlar için bir genetik hata varsa, bir tane daha var demektir.

Yaradan size diğer kusuru da gösterecek ve bunu da onaracaktır.

Bazı durumlarda, diyabetin hücrelerin dışarısında hafif bir virüs etkileşimi sonucu ortaya çıktığını ve bunların birbirlerini doğru bir şekilde duymasını engellediğini fark edebilirsiniz. Alana girin ve virüsün zararsız bir biçimde değiştirildiğine tanık olun.

İnanç Çalışması

Tip 2 diyabet için yapacağım ilk şeylerden biri, kişiye karbonhidratları düşük bir diyet önermek olacaktır.

Sonrasında, yenilme hisleri üzerinde çalışırım. Bazı seviyelerde özellikle genetik düzeyde, savaşı yitirmiş gibi hissedeceklerdir. Ata-

rını sorun. Birçok örnekte, büyükbabasının bir çiftliği kaybettiğini, babasının her şeyi kaybettiğini ya da ebeveynlerinin onları kaybettiğini hissettiklerini bulursunuz.

Her zaman yenilgi ve hayatın sıkıcılığı ile başlayın. Sadece bu konularla çalışarak anında şifalar gerçekleştirdim. Bu, özellikle Tip 2 diyabette işe yarar. İnançlar ve hisler, üzüntü ve duygusal şoktur; neşenin hayatından gitmesi, kişinin yargılayıcı ve öfkeli oluşu.

Diyabetli kişiler bağımsızdır ve ayrıca, "Her şeyi ve herkesi kontrol etmek zorundayım," gibi aşırı kontrol sorunları vardır. "Nasıl sağlıklı olunacağını biliyorum," yüklemesini yapın, kişinin kendini sağlıklı olarak imgelemesini sağlayın ve tamamen sağlıklı olsaydı nasıl hissedileceğini sorun. Bu sizi kök inanca götürecektir. Örneğin şöyle söyleyebilirler: "Tamamen sağlıklı olsaydım, eski yöntemlerime geri dönerdim. Karımı terk ederdim ve dünyam parçalanırdı." Kişi diyabetin onları güvenilir ve sorumlu tuttuğunu düşünüyor olabilir, bu yüzden iyileşmek için hiçbir nedenleri yoktur. Bu inanç, "Diyabet olmadan güvenilir ve sorumlu olabilirim," şeklinde değiştirilmelidir.

Diyabet, insanların kendilerine özen göstermesini sağlar. İyileşme korkusu olan birçok insan bundan muzdariptir.

Yüklemeler

'Yenilmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bu hastalık beni yenmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diyabet olmadan başarabilirim.'

'Diyabet olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diyabet olmadan bolluk elde edebilirim.'

'Diyabet olmadan kontrol sağlayabilirim.'

'Vücuduma diyabet olmadan iyi bakabilirim.'

'Aileme diyabet olmadan iyi bakabilirim.'

'Diyabet olmadan olgun bir insan olabilirim.'

'Birisinin ölüm korkusu olmadan beni sevmesine izin verebilirim.'

'Diyabet olmadan Yaradan'a yakın olabilirim.'

'Ailem diyabet olmadan da beni sevecek.'

'Diyabet, onunla nasıl yaşayacağımı bildiğim bir rahatsızlıktır.'

'Diyabet olmadan da vücuduma nasıl özen göstereceğimi biliyorum.'

'Etrafımdaki herkese ve her şeye kızmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Seçme özgürlüğüne sahip olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Mutlu olmaya izin vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendimi nasıl motive edeceğimi biliyorum.'

'Güvende olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Geçmişe boyun eğmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tamamen güçlü ve sağlıklı olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tamamen güçlü ve sağlıklı olmanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Sıkılmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- kalsiyum-magnezyum
- krom
- tarçın
- KoQ10
- kara hindiba
- DHEA
- goji suyu
- noni
- omega-3, 6 ve 9'lar
- Alfalipoik asit kan şekeri seviyelerinin normale dönmesine yardımcı olur ancak tüm takviyelerde olduğu gibi, dikkatli kullanılmalıdır.
- Bir karaciğer temizliği yapın! (*bkz.* Karaciğer) Lidtke Technologies tarafından üretilen "cleanse and build" önerilebilir.
- Pelin otu veya kekik kullanmayın.
- Farmasötik olarak glucophage kullanılabilir.

DİZ PROBLEMLERİ

Diz problemleri şifacılar için önemli miktarda çalışma yaratır. Yaradan'a, olması gereken haline geri gelmesine tanıklık etmek için, dizde nereye gitmeniz gerektiğini sorun ve yerli yerine getirilirken izleyin. Gerekirse fazla birikintileri kazıyın.

Her zaman hangi dizin üzerinde çalışılması gerektiğine açıklık getirin, çünkü gözlemlediğinizin vücudun hangi tarafında olduğu konusunda yanılıyor olabilirsiniz. Sol dizdeki problemler kişinin dişil tarafıyla ilgili bir şey olabilir. Sağ dizindeki problemler ileri gitme arzusunun eksikliğini yansıtabilir.

Dizler ve böbrekler arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göreceksiniz. Böbrek rahatsızlıklarının iyileşmesi dizlerdeki rahatsızlıkları da iyileştirir.

Ayrıca *bkz.* Böbrek Yetmezliği

DOWN SENDROMU

Down sendromu (DS), fazladan genetik materyalin çocuğun gelişiminde gecikmelere neden olduğu ve sıklıkla zihinsel geriliğe yol açtığı bir durumdur. Doğmuş her sekiz yüz bebekte bir tanesini etkiler. Bir çocuk doğmadan önce tespit edilebilir.

Sebepler

Normalde, bir bebek anne babasından genetik bilgi edinir: 23 babadan ve 23 anneden, 46 kromozom formundadır. Ancak Down sendromunun çoğu durumunda, çocuk ekstra bir kromozom alır. DS ile ilişkili fiziksel ve bilişsel gecikmelere neden olan, bu ekstra genetik materyaldir.

Down sendromunda tüm vakaların yüzde 95'i, yirmi birinci kromozomun bir kopyasına sahip olan bir yumurta hücresinden kaynaklanır.

Böylece, sonuçta döllenmiş yumurta üç adet yirmi birinci kromozoma sahiptir, bu da 46 yerine 47 kromozom yapar. Bunun bilimsel adı Trizomi 21'dir.

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, bu durumlarda anormal hücrelerin yaklaşık yüzde 90'ının yumurtada olduğunu göstermiştir. Bölünmeme hatasının nedeni bilinmemekle birlikte, annedeki yumurtaların

yaşıyla bir bağlantı var gibi görünüyor. Araştırmalar, bölünmeme olayının nedenini ve zamanlamasını belirlemeyi amaçlamaktadır.

Belirtiler

Down sendromunun semptomları geniş ölçüde değişebilir. DS'li bazı çocuklar çok fazla tıbbi müdahaleye ihtiyaç duyarken, diğerleri çok sağlıklı ve bağımsız yaşayabilmektedir. DS ile birlikte gidebilecek sağlık sorunları tedavi edilebilir; toplumda çocukların ve ailelerinin bu durumla yaşamasına yardımcı olacak birçok kaynak vardır.

Sezgisel Çözümler

Yaradan'dan ne yapılması gerektiğini sorun. Bazı durumlarda, çocuğun zayıf bir bağışıklık sistemi olacaktır. Nadir durumlarda, çocuk bu varoluşu seçmiş olur ve yüksek benliği uygulayıcıya, üzerinde çalışılmaması talimatını verir.

Yaradan beyni dengeler ve uyumlarken tanıklık edin ve gen çalışmasını kullanın.

DÜŞÜK KAN ŞEKERİ *bkz.* Hipoglisemi

E. KOLİ *bkz.* Gıda Zehirlenmesi

ENDOKRİN SİSTEMİ

Endokrin sisteminin üç ana bileşeni vardır:

- *Bezler*: Bunlar özel hücre kümeleri veya dokularıdır.
- *Hormonlar*: Stimülasyona yanıt olarak salgı bezleri tarafından salgılanan kimyasal habercilerdir. Bilgi ve talimatları bir grup hücreden diğerine aktarırlar.
- *Reseptörler*: Hormonların hücre yanıtlarını tetiklemek için kullandıkları ağ geçitleri veya kapılardır.

Endokrin sistemin bezleri ve saldıkları hormonlar, vücuttaki hemen her hücre, organ ve işlevi etkiler. Endokrin sistemi genel sağlığımıza katkıda bulunabilecek duygularımızı da düzenler. Sevinç ve sevgi deneyimlenirse beden, öfke veya nefretin yaygın olmasından çok daha hızlı iyileşir.

Sezgisel Çözümler

Şöyle emri verin: "Yaradan, bu bedendeki hormonların ve kimyasalların en yüce ve en iyi şekilde dengelenmesi ve bana gösterilmesi emredilir. Teşekkür ederim. Oldu. Oldu. Oldu." İşlemin yapılışına tanıklık edin.

His Çalışması

Duyguları dengelemek ve kişinin bilinçli seçimler yapmasına imkân sağlamak için endokrin sisteme belirli hisler öğretilebilir. Şunları yükleyin:

'Öfke olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Depresyon olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Korkmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Pişmanlık duymadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Nasıl rahatlayacağımı anlıyorum.'

'Dinlenmenin nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Nasıl eğleneceğimi anlıyorum.'

'Kolayca karar vermeyi biliyorum.'

ENDOMETRİOZİS

Endometriozis kadınlarda yaygın bir sağlık sorunudur. Adını, uterusu kaplayan doku olan endometriyumdan alır. Bu problemi olan kadınlarda, uterusun astarı gibi görünen ve davranan doku tümör, implant, lezyon veya nodül oluşturarak rahmin dışında büyür.

Belirtiler

Semptomlar şunları içerir:

- alt sırt ve pelviste kronik ağrı
- yorgunluk
- ağır ve/veya uzun âdet dönemleri
- kısırlık
- bağırsak ağrısı
- cinsel ilişki sırasında veya sonrasında ağrı
- zamanla kötüleşen dönemsel ağrı
- âdet dönemlerinde ağrılı bağırsak hareketleri veya ağrılı idrara çıkma
- âdet dönemleri arasında lekelenme veya kanama
- çok ağrılı âdet krampları

Sebepler

Endometriozis genetik olabilir, karaciğerle ilgili sorunlardan kaynaklanabilir ya da inançlarla yaratılmış olabilir.

Sezgisel Çözümler

Vücudu dengelemek için endometriozisin büzülmesini emredin. 'Boş Gezen Hafızalar' uygulaması (*bkz.* Alkolizm) etkili olabilir.

İnanç Çalışması

Bunları kontrol edin:

'Benden faydalanıldığını hissediyorum.'

'Sahip olduğum her şey için savaşmalıyım.'

'Asla dinlenemem.'

'Yeteri kadar iyi değilim.'

Diğer inançlar için *bkz.* Miyomlar

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- alfalipoik asit
- kalsiyum-magnezyum
- Karaciğer temizliği (*bkz.* Karaciğer)
- C vitamini

EPİLEPSİ

Epilepsi, insanlarda tekrarlayan nöbetlere neden olan bir beyin bozukluğudur.

Bu durum beyindeki nöronlar yanlış sinyaller gönderdiğinde olur. Epilepsisi olan kişiler garip hislere ve duygulara sahip olabilir veya garip davranabilir.

Şiddetli kas spazmı geçirebilir veya bilinç kaybına uğrayabilirler. Büyük bir nöbette, aslında kalp durur.

Doktorlar epilepsiyi teşhis etmek için beyin taramalarını ve diğer testleri kullanır. Tedavinin hemen başlaması önemlidir. Nöbetleri kontrol edebilen birçok ilaç bulunmaktadır. İlaçlar iyi gelmiyorsa vagus siniri uyarıcı ameliyat veya implante edilen aletler yardımcı olabilir. Özel diyetler epilepsili bazı çocuklara yardımcı olabilir. Bazı çocuklar zorluk çekmeden büyüyecektir.

Erkek/kadın hormonlarıyla tedavilerde de iyi sonuçlar elde edilmiştir.

Sebepler

Epilepsi anormal beyin gelişimi, beyin hasarı ve hastalık gibi birçok olası nedene sahiptir. Annenin stresinden dolayı fetal stres nörotransmitterleri çıldırtabilir. Çoğu durumda, bunun nedeni bilinmemektedir.

Alkol, beyin yaralanmaları, kafein, yanıp sönen ışıklar, hormonlar, ilaçlar, anılar ve travmatik olaylar dahil olmak üzere, nöbetleri tetikleyebilecek birçok şey vardır. Ayrıca öğrenilmiş davranışlar da olabilir. Nöbetler için verilen klasik ilaçların bazıları aşırı dozlardan dolayı gerçekten nöbet oluşturabilir.

Nöbetler, beyin yeterince oksijen almadığında da tetiklenir, böylece vücut eşgüdüm sağlamaya çalışır ve titremeye başlar. Sallanma nöbet değildir; bedenin iyileşmeye çalışmasıdır.

Sezgisel Bakış

Epilepsi sezgisel olarak beynin arka kısmından veya ön taraftaki lezyonlardan geçen elektrik kısa devresi olarak görülür.

Sezgisel Çözümler

Birini büyük bir nöbetten çıkarmanın en iyi yolu, ona dokunmaktır. Vücuda sallanmayı bırakmasını emredin ve enerjinin ayakların arasından yukarı doğru hareket ettiğini hayal edin.

Epilepsiyi iyileştirmek için Yaradan'a bağlanın, "Bana göster" komutunu verin ve değişikliklere tanıklık edin. 'Boş Gezen Hafızalar' egzersizini kullanarak boş gezen hafızaları temizleyin ve nöronların tekrar bağlantı kurduğuna tanıklık edin (*bkz.* Alkolizm). Alana girin ve fetal hafızayı değiştirin. Büyüyen bebeğe endişelenmemesini ve güvende olduğunu söyleyin.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- alfalipoik asit
- mavi ışık (yanıp sönen kırmızı ışıklardan kaçının)
- bir doktor tarafından uygulanan hormon tedavisi
- maca
- panax ginseng
- alkali diyet

EPSTEIN-BARR VİRÜSÜ

Bu bir uçuk/herpes virüsüdür. Dalağın şişmesini sağlayabilecek bir tür

uçuktur. Nüfusun büyük bir yüzdesi tarafından taşınır ve taşıyıcının bağışıklık sistemi zayıfladığında ortaya çıkması muhtemeldir.

Belirtiler

Belirtiler şunları içerir:

- ağrıyan kaslar
- kan basıncı sorunları
- yorgunluk
- baş ağrısı
- hafıza kaybı
- burun tıkanıklığı
- boğaz ağrısı

İnanç Çalışması

İnançların kurbanlık içerme olasılığı yüksektir. Şunları test edin:

'Kendime yardım edemem.'

'İnsanlar bende hep kusur bulur.'

Bunlarla değiştirin :

'Üzgün olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Gündelik hayatımından nasıl neşe ve keyif alacağımı biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Kimyon, mersin veya kekik gibi bir mantar temizliği öneriniz.
- Multimineral ve multivitaminler, özellikle B vitamini kompleksidir.

Ayrıca *bkz.* Kronik Yorgunluk Sendromu, Fibromiyalji, Herpes ve Virüsler

FELÇ

Felç, sinir fonksiyonunun kaybolması nedeniyle vücudun bir kısmında, özellikle hareket veya duyu kaybını içeren, tam veya kısmi işlev kaybıdır. Felçli bir alanın içinden artık bir elektrik akımı geçmemektedir.

Sezgisel Çözümler

Yeni snapsların yapılmasını ve bağlanmasını emredin. Yaradan'ın size bunu göstermesini isteyin. Eğer felç, omuriliğin kopması sonucu oluşursa, tam olarak ne yapacağınızı bilmenize gerek yoktur. Yaradan'dan, tekrar bağlanmasını isteyin. Kısmen kopmuşsa yeniden bağlanma şansı yüksektir.

Eğer tamamen kopmuşsa ve bir başkası, hastalara tekrar yürüme-yeceklerini söylediyse, Yaradan'dan, sizi bunun duyulmasından önceki zamana geri götürmesini ve duyulanları değiştirmesini isteyin.

Herhangi bir ameliyattan önce, her zaman, cerrahtan bir şey söylememesini isteyin. Bir kişi ameliyat sırasında bile insanların düşüncelerini alır. Eğer daha önce ameliyat olmuşsa Yaradan'dan ameliyata geri dönmesini ve kişinin ameliyat sırasında duyduğu veya algıladığı herhangi bir olumsuz şeyi değiştirmesini isteyin.

Vücuda, ameliyattan önce olduğundan daha iyi olmasını veya ameliyatla sonuçlanan kazadan önce olduğundan daha iyi olmasını öğretin.

İnanç Çalışması

Sağlıklı olma korkusu için enerji testi yapın. Kişinin, Yaratıcı'nın [illegible] hissedildiğini bilip bilmediğini ve normal hayata yeniden başlamak[illegible] korkup korkmadığını kontrol edin.

FITIK

Bir fıtık, bir organ veya dokunun normal alanının dışına yaptığı çıkıntıdır. Örneğin beyin dokusu, kafatasındaki bir kusurdan çıkıntı yapabilir. Çıkıntı, vücudun dışına veya vücut içindeki boşluklar arasında uzanabilir, tıpkı bağırsakların karın boşluğundan göğse doğru diyaframdaki (iki alan arasındaki kas bölümü) bir açıklıktan çıkması gibi.

Yine de terim genellikle, karın duvarı dışına uzanan dokular için kullanılır. Bu durum karın duvarındaki herhangi bir zayıf noktada oluşabilir. Ortak alanlar kasık (inguinal herni), uyluğun üst kısmı (femoral) ve göbektir.

Fıtıklar doğuştan olabilir veya daha sonradan edinilebilir.

Sezgisel Çözümler

Yırtığı iyileştirmeye tanık olun.

Ek Gıdalar

- B vitamini kompleksi

FİBROİDLER (Miyomlar)

Bir rahim fibroidi (miyomu), bir kadın rahimindeki en yaygın benign (kanserli olmayan) tümördür. Fibroidler uterusun kas dokularında oluşur. Rahim boşluğuna, rahim duvarının ardında veya rahim yüzeyinde, karın boşluğuna doğru büyüyebilirler. Bu tümörler fibroid olarak adlandırılsa da bu terim yanıltıcıdır çünkü fibröz dokudan değil, kas dokusundan oluşurlar. Tek bir tümör halinde veya kümeler halinde büyüyebilirler.

Uterin fibroidleri aşırı âdet kanamasına, pelvik ağrıya ve sık idrara çıkmaya neden olabilir. Bütün kadınların yaklaşık yüzde 25'inde görülürler ve Amerika Birleşik Devletleri'nde histerektominin (rahmi aldırmanın) önde gelen nedenidirler. 35 yaşın üstündeki her kadından beşte birinin bir fibroidi vardır. İlaç ve daha yeni, daha az invazif cerrahi, fibroidlerin büyümesini kontrol edebilir.

Sezgisel Çözümler

Bedene gidin ve fibroidlerin gitmesini emredin. Kişinin sahip olabileceği çözümlenmemiş incinmeler üzerinde çalıştığımızdan emin olun.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Fibroid tümörleri, diyete daha fazla kalsiyum magnezyum ekleyerek ve karaciğer temizliği yaparak kolayca parçalanabilir (*bkz.* Karaciğer).
- Kişi tırnaklarını yiyorsa, bunun vücudunun kalsiyum ihtiyacı olabileceğine dair başka bir gösterge olduğunu düşünün.
- Güney Amerika'dan bir bitki olan maca da fibroidleri küçültür.
- Alfalipoik asit öneriniz.

FİBROKİSTİK GÖĞÜSLER

Fibrokistik değişiklikler tüm kadınların yaklaşık yarısında, çoğunlukla çocuk doğurma döneminde ortaya çıkar. Nedeni normal hormonal dalgalanmalar gibi görünüyor. Fibrokistik göğüslerin semptomları genellikle menstrüasyondan hemen önce artar, menstrüasyondan sonra sakinleşir ve genellikle menopozdan sonra durur. Fibrokistik meme değişiklikleri bir zamanlar hastalık olarak adlandırılmıştı ancak durum çok yaygın olduğu için artık böyle düşünülmemektedir.

Belirtiler

Aşağıdaki belirtiler genellikle menstrüasyondan hemen önce doruğa ulaşır:

- göğüslerde dolgunluk hissi
- meme ağrısı ve hassasiyet
- meme başı akıntısı veya duyum değişiklikleri
- kanserli olmayan kistler
- meme dokusunda kalınlaşmış, topaklı alanlar

Meme dokusunun normal dokudan daha yoğun olması nedeniyle fibrokistik göğüslü kadınlarda mamogram sonuçlarının okunması zor olabilir. Bununla birlikte, mamografi, ultrason ve bazen minimal iğne biyopsisi kombinasyonu ile kesin bir teşhis yapılabilir.

Sezgisel Çözümler

Fibrokistik göğüsler genellikle kalıtsal bir durumdur. Ancak, kişi karaciğerini temizler ve temiz tutarsa bu fibroidlerin büyümesini durdurmanın yanı sıra küçültmede de iyi sonuçlara sahip olacaktır.

Basit şifa çalışması fibroidlerin küçültülmesinde iyi sonuç verir.

İyi destek sağlayan ve iyi oturan bir sütyen de yardımcı olacaktır.

İnanç Çalışması

Fibrokistik göğüs sorunlarının çoğu cinsellikle ilgilidir.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Klasik reçeteli ilaçlar fibroidleri küçültmek için kalsiyum ve magnezyum içerir. Aşağıdaki kendi kendine yardım önlemlerinden bazıları semptomları hafifletebilir:

- Kafeini diyetten uzaklaştırın
- Yağ alımını %25 veya daha az günlük kalori ile sınırlayın
- Oral kontraseptif kullanın; bunu bir doktorla konuşun

Aşağıdaki ekleri deneyin:

- ALA
- Amino asit kompleksleri
- dulavratotu
- kırmızı yonca
- A vitamini
- C vitamini

FİBROMİYALJİ

Fibromiyalji kaslarda, ligamentlerde ve tendonlarda yaygın ağrı ve genel yorgunluğun eşlik ettiği kronik bir durumdur. Kadınlarda, erkeklerden daha yaygındır ve basınç uygulandığında vücudun belirli bölgelerinde ağrı ile karakterize olur. Ağrı genellikle bir ay boyunca sürekli olarak devam eder ve sıklıkla sertlik ile birlikte görülür.

Fibromiyaljisi olan kişiler fazlaca uyumuş olsalar dahi genellikle yorgun uyanırlar. Çalışmalar, bunun derin uykuda kesintiye uğramaya

işaret eden, alfa dalgası kesintili uyku düzeni olarak adlandırılan bir uyku bozukluğunun sonucu olduğunu düşündürmektedir.

Huzursuz bağırsak sendromunun, fibromiyaljinin bir komplikasyonu olduğu düşünülmektedir. Semptomlar karın ağrısı, şişkinlik, kabızlık ve ishali içerir. Bunlar fibromiyaljisi olan kişilerde yaygındır. Fibromiyaljisi olan pek çok insanın boyun ve omuzlarında hassasiyet veya sertlikle ilişkili olabilecek baş ağrısı ve yüz ağrısı vardır. Fibromiyaljisi olan insanların yaygın olarak parlak ışıklara, gürültülere, kokulara ve dokunmaya karşı duyarlı oldukları bildirilmektedir.

Doktorlar fibromiyaljinin nedenini bilmiyorlar. Ancak şu anda araştırmalar "merkezi duyarlılaşma" olarak adlandırılan bir teori üzerinde odaklanmaktadır. Bu, fibromiyaljisi olan insanların, beyinde ağrı sinyallerine artan duyarlılık nedeniyle ağrı için daha düşük bir eşik değerine sahip olduklarını belirtmektedir.

Sezgisel Bakış

Fibromiyalji aslında kaslardaki bir hastalığın belirtisidir. Bazen Epstein-Barr virüsünden kaynaklanabilir. Kişi çok fazla stres altında olduğunda ve bağışıklık sistemi yorulduğunda gelişebilir.

Her zaman hareket halinde olan ve asla durmayan kişiler fibromiyalji geliştirme eğilimindedir. Bazen vücudun istenen bir etki yaratmak için hafif bir hastalık oluşturduğunu düşünüyorum. Sanki öyle diyor ki, "Nasıl dinleneceğini bilmiyorsun, ben sana yaptırayım." Çok iyi bir sebep olmadan kişinin dinlenmeyeceğini biliyor, o zaman hastalıktan daha iyi bir sebep olabilir mi ?

Yani, eğer işkolik eğilimleriniz varsa aşağıdakileri yüklemek isteyebilirsiniz:

'Kaslarım nasıl dinleneceğini biliyor.'

'Dinlenmeyi biliyorum.'

'Nasıl sevgi alacağımı biliyorum.'

Ek Gıdalar

- ALA
- kalsiyum-magnezyum

- acı biber (bağışıklık sistemini uyarmak için)
- ekinezya (kanı temizlemek için)
- devedikeni (karaciğeri temizlemek için)
- pancar, havuç, kereviz, sarımsak ve zencefilden oluşan acı meyve suyu (ağrıyı hafifletmek için)

GASTROÖZOFAGEAL REFLÜ HASTALIĞI *bkz.* Mide Ekşimesi

GIDA ZEHİRLENMESİ

Gıda, mikroorganizmalar ve bunların sekonder metabolitleri tarafından kirletilirse insanlarda ve hayvanlarda gastrointestinal bozukluklara neden olabilir.

Genel olarak 'gıda zehirlenmesi', Staphylococcus veya E. coli gibi yaygın bakterilerin neden olduğu hastalığı tanımlayan bir terimdir. Bununla birlikte, bazen yanlış bir şekilde ptomaine zehirlenmesi olarak adlandırılan klasik gıda zehirlenmesine çeşitli farklı bakteriler neden olur. En yaygın olanları *Salmonella*, *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* veya diğer E. coli türleri, *Shigella* ve *Clostridium botulinum*'dur. Her biri biraz farklı bir inkübasyon süresine ve sürecine sahiptir ancak *C. botulinum* hariç tümü bağırsak iltihabına ve ishale neden olur. En çok çalıştığım bakteri türleri E. coli, Salmonella ve Giardia'dır. Salmonella pişmemiş tavukta bulunur.

Sezgisel Çözümler

Yaradan'a gidin, bir şifa çalışmasının yapıldığına ve bakterilerin tüm sistemden temizlendiğine şahit olun. Şifa çalışması yaptığımda, kişinin hemen kusmaya başladığı zamanlar oldu. Dehidratasyon tehlikesi olduğu için bol miktarda sıvı almalarını sağlayın.

Eğer gıda zehirlenmeniz varsa, şifaya tanıklık etmek için yeterince derin bir Theta dalgasına girmek zor olabilir, bu yüzden bakterileri temizlemek için Listerine şeklinde kekik kullanmanızı öneririm. İki gün boyunca her seferinde iki çay kaşığı tavsiye edilir.

Herhangi bir yiyecek yemeden önce, alanınızın üstüne çıkıp yiyeceğin kirlenmiş olup olmadığını sorduğunuzdan emin olun. Salata barlarında özellikle dikkatli olmalısınız, çünkü yemek ne kadar fazla beklerse, bakterilerin hızlı büyümesine o kadar daha fazla eğilimlidir. Mayonez ve yumurta gibi yiyecekleri daima buzdolabında tutun. Çatlamışlarsa yumurtaları asla kullanmayın. Özellikle diğer yiyecekleri kirletme olasılığına karşı etler konusunda dikkatli olun. Kümes hayvanlarıyla temas ederse kesme tahtalarını ve mutfak aletlerini temizleyin ve tüm etleri buzdolabının içinde çözdürün.

E. coli

Vücudun içinde doğal olarak bulunan bazı E. coli türleri vardır, dolayısıyla hepsinin imha edilmesini emretmeyin.

Sezgisel Çözümler

Vücudun dengeli olmasını emredin.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

İki gün için iki kekik kapsülü veya mideyi sakinleştirmek için odun kömürü.

Giardia

Giardia, kirlenmiş su ve gıda ile bulaşan bir bakteridir. Şiddetli kusmaya ve ishale neden olabilir.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Giardia şifa çalışmasını duyar ve cevap verir.
- Bir çay kaşığı Listerine acil bir durumda işe yarar.
- İzole bir bölgedeyseniz, bir kamp ateşinden gelen küçük bir parça kömürün suya karıştırılması, mideyi düzeltebilir.

GİARDİA *bkz.* Gıda Zehirlenmesi

GLOKOM *bkz.* Gözler

GÖZLER

Gözler kornea, lens, optik sinir ve retinadan oluşur.

Hepimiz biraz farklı görürüz ve telafi etmek için başka duyuları kullanırız. Benim görüşüme göre, "normal görme" dediğimiz şeye etki eden çok fazla unsur vardır. Normal görme becerisi için kabul edilen değerler 20/20 ila 20/15'tir, 20/10 da normal görme kadar iyidir. Yani ikinci sayı azaldığında, görme daha iyi olur.

Bir mesafeye odaklanmak için lens, gözler üzerinde gevşer, kaslar gevşer ve lens eğilir ve kıvrılır, böylece ışık ışınları doğrudan gözlerin arkasına gider.

Gözdeki kaslar çok fazla büzüldüğünde göz merceği daha yuvarlak olur. Görüntünün objektifin içinden geçtiği noktada, nesneler bulanıklaşacak ve yakın görüş bozukluğuna (miyopluk) neden olacaktır. Bu durum, lens uygun bir görüntü oluşturmak için maksimum eğriliğe ulaştığında ortaya çıkar.

Göz Hastalık ve Rahatsızlıkları

- astigmatizm
- katarakt
- glokom
- miyopluk
- böbrek yetmezliği
- maküler dejenerasyon
- hipermetrop

Miyopluk

Miyop, göz küresi çok uzun ve sivri olduğunda ortaya çıkar. Görüntü retina yüzeyine odaklanmak yerine, onun önüne odaklanır. Odak noktasını düzeltene kadar yüzeyin bu kısmını yeniden ayarlamanız gerekir.

Hipermetropluk

Hipermetrop, göz küresi çok kısa olduğunda ortaya çıkar ve görüntünün yüzeye değil retinanın arkasına odaklanmasını sağlar. Göz yüzeyini değiştirerek bunu düzeltebilirsiniz.

Miyopun aksine, hipermetrop annenin doğum kontrol hapları kullanırken gebe kalması ya da inançlardan kaynaklanabilir.

Astigmatizma, Katarakt ve Glokom için aşağıya bakınız.

Sezgisel Bakış

Gözler ruhun pencereleridir. Tüm deneyimlerimizin bir yansımasıdır. Tüm yaşamlarımız boyunca yanımıza tek bir şey almamıza izin verilir: gözlerimizin enerjisi. Bazen gözler varoluştan varoluşa farklı renklerdir ama aynı görüş enerjisi bizi takip eder ve geçmişin hafızası gözlerdedir.

İridologlar, eğer gözlerin yeşil bir renk tonu varsa kanda karaciğer tıkanıklığının bir işareti olan ekstra safra olduğuna inanırlar. Göz renginin genetik olduğuna inanıyorum. Yeşil, kırmızı ve mavi, spektrumdaki tek gerçek renklerdir ve diğerleri bunların bir karışımıdır. Ancak karaciğer temizliği sırasında gözlerde hafif renk değişiklikleri de gördüm.

Sezgisel Çözümler

Gözler, kişinin inanç sistemlerinin ve gerçeğin iyi bir göstergesidir. Onlarla çalışmak çok zengin duyguları beraberinde getirir. Gözleriyle çalışırken, kişinin her defasında programların serbest bırakıldığı ve değiştirildiğini ya da fiziksel şifa çalışmalarının yapıldığında birçok duygunun ortaya çıkacağını bilmesini sağlayın.

Gözler üzerinde çalışırken, kişinin gözlüklerinin ve lenslerini çıkardığından emin olun. Bunun sebebi, aksi takdirde düzeltme emrinin kabul edilmeyeceğidir, çünkü gözler gözlük ve lens varken 20/20 görüşüne çok yakındır ve bu nedenle beyin ve ruh bu gerçekleri doğru olarak kabul edecektir.

Gözlerin tüm parçaları, retina da dahil olmak üzere hızla iyileşir. Yaradan'dan, kişi için mümkün olan en iyi görüşü isteyin.

Daha iyi bir görüş isterseniz, bu aynı zamanda kişinin sezgisel "görme" hissini de arttıracaktır.

Gözler üzerinde çalışırken kişinin alanına gidin, Yaradan'la olan değişikliklere tanık olun ve korku, şüphe veya inançsızlığı önlemek için hızlı olun!

Fiziksel gözlerle bir şey görürseniz, bir anlamda bu gerçeklikte bir tezahür olarak görülür. Gözlerde sezgisel enerjinin işlemcileri vardır ve

bilgiler beyne gözlerden gönderilirse, sinir sistemine bağlantının varlığı nedeniyle bu varoluş seviyesinde gerçek olarak algılanmaktadır.

Şifa çalışması için gözün karmaşık yapısını bilmek zorunda değilsiniz.

Göze giren ışığın, gözün arkasına doğru giderken eşit ve doğru gittiğini imgeleyin. Eğer kişi hipermetrop ise şifa çalışması yapıldığı sırada uzaktaki bir nesneye bakmalarını isteyin. Miyop olmaları durumunda, siz ışığın göze doğru bir şekilde girişini gözlemlerken net bir şekilde görebilecekleri yakınlıkta, ellerindeki bir şeye odaklanmalarını sağlayın. Bu işleme ışık gözlerinin arkasıda doğru konuma gelene kadar devam edin ve izleyin. Birçok durumda sadece bir flaşa şahit olacaksınız ve Yaradan işini tamamlamış olacak. Böyle olursa şifa çalışmasının tekrar gösterilmesini isteyebilirsiniz.

Birçok durumda, gözlerin görme yetisini değiştirmek için yönlendirilmeye ihtiyacı vardır. Birden fazla şifa seansı ile aşamalı olarak değiştirmeniz gerekebilir. Kişinin sistemi ve bağlı duygular için kademeli şifa çalışması daha kolaydır.

Bazen göz tamamen düzelmeyi reddeder. Bu, zihnin başa çıkması için çok fazla duygu olduğu anlamına gelir.

Gözler üzerinde bir şifa çalışması yaptıysanız ve çok az ya da hiç iyileşme olmamışsa sıra iyi bir karaciğer temizliğine gelmiş olabilir (*bkz.* Karaciğer). Karaciğer gözü doğrudan etkiler ve bazı durumlarda gözler için karaciğer temizliği şarttır. Devam etmek için ek bir karaciğer temizliği yapmanız gerekebilir.

Diyabet veya hamilelik görme güçlüklerine neden olabilir, bu nedenle fiziksel yorumlara bakmayı unutmayın.

Gözdeki patlak bir kan damarını sezgisel olarak temizleyebilirsiniz. Bunlar vitamin ve mineral eksikliğinden kaynaklanır.

Kronik kuru gözler için gözyaşı kanallarını ve bezleri sezgisel olarak temizleyin.

İnanç Çalışması

Gözler üzerinde çalıştığınızda her zaman inanç çalışmasını takip edin.

Gözlerle ilgili program ve inançları bulmalı, müşterinin görmek istemediği bir şey olup olmadığını öğrenmelisiniz. Gerçeği görmek

istemek zorundalar. Görmek istemedikleri bir şey varsa gözleri iyileşmez. Çoğu zaman, ondan öğrenmek ve onu bütünleştirmek yerine, kendimizde görmek istemediğimiz şeyleri bir kenara itme eğilimimiz vardır.

Ayrıca, neden göremedikleriyle ilgili herhangi bir geçmiş seviye anısını aramak için alana girin.

Görme yetenekleri bozulmaya başladığında hayatlarında neler olduğunu ve ilgili programları soruşturun.

Bazı insanlar için gen çalışmalarını kullanmak gerekir.

Ayrıca, kişinin egosuyla ilgili programları da arayın. Bir Kızılderili atasözü, "Eğer egonuz dostunuz değilse, başınız belada demektir," der. İnsanların egoları onlar için önemlidir ve egoyu uzaklaştırmayı denememelisiniz.

Ego, senin olduğun şeydir. Egon seni nereye götürüyor? Egonuzun dengeli olup olmadığını kendinize sorun. Egoizm, kaçınmak istediğimiz şeydir.

Ayrıca, kıskançlık konularına ve kişinin kendini başkalarıyla kıyaslamasına bakın.

Geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek zamanlardan üçüncü göz üzerindeki blokajları test edin.

Kişinin hayallerini görmesini ve başarmasını engelleyen nedir? Gelecekten korkmadıklarından ve anı yaşarken geleceğe odaklı olduklarından emin olun.

Miyopta, mevcut olanı olduğu gibi görmek istememekle ilgili programları kontrol edin.

Yüklemeler

'Görmek uygundur.'

'Gerçeği görebilirim.'

'Açıkça görmeye izinliyim.'

'Günlük hayatımı kendimi sabote etmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın ruhumun gerçek potansiyeli tanımını biliyorum.'

'En yüce gerçeği görmenin Yaradan tanımı bende var.'

'Kendimi Yaradan'ın gözünden nasıl göreceğimin tanımı bende var.'

'Diğerlerini Yaradan'ın gözünden nasıl göreceğimin tanımı bende var.'

'Hayatımı cesaretim kırılmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımı hayal kırıklığına uğramadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın umut tanımının ne olduğunu biliyorum.'

'Hayatımı umutsuz hissetmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'ThetaHealer dostlarımla rekabet etmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sınırlarıma diğerleri tarafından saygı duyulmasının Yaradan tanımının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın ayırt etme tanımı bende var.'

'Yaradan'ın gerçek iletişim tanımı bende var.'

'Yaradan'ın ahlaklı olma tanımı bende var.'

'Yaradan'ın doğruluk tanımı bende var.'

'Yaradan'ın kendime ve diğerlerine dürüst olma tanımı bende var.'

'Yaradan'ın, güç için duyularımdan birini takas etmeden nasıl yaşayacağımın tanımı bende var.'

'Yaradan'ın, en yüce ve en iyi şekilde tüm gerçeği görme yeteneği tanımı bende var.'

'Yaradan'ın netliğe sahip olmanın nasıl hissedildiği tanımı bende var.'

'Yaradanın gerçek nasıl hissedilir tanımı bende var.'

'Diğerlerinin benden bir şey talep etmediği tek zamanın gözlük taktığım zaman olduğunu düşünmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Görme sorunlarıyla çalışırken vitamin eksikliğine bakın.
- Tıkalı bir karaciğer gözü etkileyebileceğinden, karaciğer temizliğini önerin.
- Alfalipoik asit bazı göz rahatsızlıklarına yardımcı olur.
- Bir hafta boyunca beta karoten kullanımı gece körlüğüne yardımcı olacaktır.
- A vitamini gözlerdeki alerjileri temizleyecektir.
- Çinko, gözlerin odaklanmasına yardımcı olur.

Astigmatizm

Astigmat, genellikle korneanın refraktif yüzeylerinin bir veya daha fazlasının eşit olmayan şekilde eğrilmesidir. Bu durum belirli düzlemlerde bulunan ışık ışınlarının retina üzerinde odaklanmasını önler ve bulanık bir görüntü üretir. Yaratıcı'nın, 20/20 görüş için gözün eğriliğini yeniden doğru şekline ayarlamasını isteyin.

Gözler genellikle yönlendirilmeye ihtiyaç duyar ve yavaş yavaş değişecektir. Bu sebeple çalışırken lensleri ve gözlükleri çıkarın ve karaciğer temizliğiyle devam edin. İnanç çalışması her zaman yapılmalıdır.

Katarakt

İnanç Çalışması

Kataraktlar gerçeği görme ve gerçeklerden korunma programlarına bağlıdır.

Sezgisel Çözümler

Bir kataraktı çekmek için göze gidilmeli ve kataraktın nazikçe çıkarıldığı imgelenmelidir. Yaradan'dan ne yapılması gerektiğini size göstermesini isteyin.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Kataraktları çözmek için gözleri karakafesle durulayın: Bir litre suya iki tutam karakafes ekleyin, üç ila dört dakika bekleyin, serinletin ve katarakt yok oluncaya kadar her gün, günde bir defa, yatmadan önce bir damlalıkla gözlere damlatın.

Glokom

Glokom, gözdeki artan basınca bağlı olarak optik diskin hasar görmesinden kaynaklanan körlüğe neden olur. Bu durum, optik sinir için kan akışında bir tıkanıklıktan kaynaklanır. Sonuç sinir liflerinin dejenerasyonudur. En büyük risk altında olanlar 60 yaşın üzerindeki kişiler, diyabetli kişiler veya yüksek tansiyonlular, sigara içenler, steroid kullanıcıları ve şiddetli miyopatisi olanlar veya ailede glokom geçmişi olanlardır.

Türleri

- En yaygın glokom formu geniş açılı glokom olarak adlandırılır. Oldukça ilerleyene kadar bu durumun hiçbir belirtisi yoktur ve bu bozukluğa sahip insanların yalnızca yarısı buna sahip olduklarının farkındadır. Geniş açılı glokomun göz yapısında gözle görülür bir tıkanıklığı yoktur ve normal görünmektedir. En belirgin semptom, periferik görmenin yavaş yavaş azalması veya kararması ve gece görüşünde belirgin bir azalmadır. Bu tünel görüşü, düşük dereceli baş ağrılarına sebep olur ve gözlük reçetelerinde sık sık değişiklik yapılması gerekir.
- Daha az yaygın fakat daha ciddi bir glokom formu kapalı açılı glokomdur. Hiçbir semptomu çok geç olmadan ortaya çıkarmaz. Bu zamana kadar görüşte geri dönüşümsüz hasar meydana gelebilir. Bu tip glokom atakları göz sıvısının geçtiği kanallarda ortaya çıkar.
- Normal basınçlı glokom, gözdeki sıvı basıncı normal olduğu durumlarda dahi ortaya çıkabilir. Bu durumda optik sinir hasarlıdır ve görüş, artan basınç olmamasına karşın, tıpkı geniş açılı glokomadaki gibi bozulmaya uğramıştır. Bu da araştırmacıları opti sinirin kendisine odaklanmaya yöneltmiştir. Göz sinirine zarar vermesi muhtemel, basınç harici mekanizmaların gözde rahatsızlığa sebep olabileceği düşünülmektedir.

Nedenler

Bilim adamları glokomun stres, beslenme sorunları veya diyabet ve yüksek tansiyon gibi rahatsızlıklarla yakından ilişkili olabileceğine inanıyorlar. Bir başka faktör de vücutta aşırı miktarda bulunabilecek bir amino asit olan glutamat olabilir. İnsan vücudundaki en bol protein olan

kolajenle ilgili problemler glokoma bağlıdır. Kolajen vücuttaki dokuların, özellikle gözün mukavemetini ve elastikiyetini arttırmaya yardımcı olur. Gözün arkasındaki kolajen ve doku anormallikleri, sıvının normal olarak aktığı dokuların tıkanmasına katkıda bulunur. Glokom riski olanlarda her yıl göz testi gereklidir.

İnanç Çalışması

Çalıştığım glokomlu kişilerin çoğunun diyabet hastalığı vardı, bu yüzden birçok inanç sistemi aynıydı:

- Diğer insanların size uygunsuz şekilde davranmasına izin vermek
- Etrafında neler olup bittiğine kör olmak
- Yetersiz hissetmek
- Hayatınızın misyonunu gerçekleştiremediğinizi hissetmek
- Başkalarının sizi nasıl algıladığına dair korku
- Bir durumun aslını görme korkusu
- Hayatınızdaki insanlarla uğraşmak zorunda kalmak

İlk belirtiler ortaya çıktığında kişiye hayatında neler olduğunu sorun. Onlara o zamanki duygularının ne olduğunu ve hayatlarında kimin, bir şey görmek istememelerine sebep olduğunu düşünmelerini sağlayın.

Şifa Çalışması

Göz içine girin, kılcal damarları açarak kan akışının artışına tanıklık edin ve sonra yaralı dokuyu tamir edin. Bu, glokom üzerinde çalışmak için en başarılı yoldur.

Öneriler

Glokomlu kişiler okumak, televizyon izlemek ve saatlerce bilgisayar kullanmak gibi uzun süreli göz yorgunluğundan kaçınmalıdır. Her yirmi dakikada bir odaklanma molası verin; alkol, kahve ve sigara içmekten kaçının.

Ek Gıdalar

- DHEA
- B vitamini kompleksi
- C vitamini
- Yüksek dozlarda niasin almaktan kaçının

GRAVES HASTALIĞI

Graves hastalığı en yaygın hipertiroidizm şeklidir. Bağışıklık sisteminiz yanlışlıkla tiroid bezinize saldırdığında ve bunun hormon tiroksini aşırı üretmesine neden olduğunda ortaya çıkar. Bu, vücudun metabolik hızını büyük ölçüde artırabilir ve gözünüzün arkasındaki dokuyla cildinizin bazı bölümlerini etkileyen birçok sağlık sorununa yol açabilir. Hastalık şişkin gözler, kilo kaybı ve saç dökülmesiyle fark edilebilir. Göz çevresindeki doku yeniden inşa edilmek zorundadır. Yine de Graves hastalığı nadiren hayatı tehdit eder.

Her yaşta ve erkeklerde veya kadınlarda gelişebilse de, Graves hastalığı kadınlarda daha yaygındır ve genellikle yirmi yaşından sonra başlar.

Bilim adamları, bağışıklık sisteminin tiroid bezine saldırmasını engellemenin mümkün olmadığını düşünüyor. Bununla birlikte, tedavi semptomları hafifletebilir ve tiroksin üretimini azaltabilir.

Sezgisel Çözümler

Yaradan'a tiroidin nasıl tamir edileceğini sorun ve sürece eşlik edin. Birçok durumda bu bir anında şifa olabilir. Her halükarda Gravesler şifa çalışmalarına hızla yanıt veriyor gibi görünüyor.

İnançlar için *bkz.* Tiroid

GRİP

Grip, influenza virüsünün neden olduğu bulaşıcı bir solunum hastalığıdır. Hafif ve şiddetli hastalığa neden olabilir ve bazen ölümle sonuçlanabilir ancak bu çoğunlukla küçük çocuklarda veya yaşlılarda görülür. Yaşlı insanlar, küçük çocuklar ve belirli sağlık koşullarına sahip kişilerde ciddi grip komplikasyonları daha risklidir.

Grip belirtileri, soğuk algınlığına benzer şekilde başlar. Birçok durumda, ateş gelişir ve kişi bir an dayanılmaz derecede sıcak hisseder ve bir anda üşümeye başlar. Çoğu zaman, çok güçsüz ve rahatsız hissettikleri için yemek yemek ya da başka bir şey yapmak istemezler. Soğuk algınlığı yaklaşık bir hafta ila on gün sürebilir ancak grip on iki gün veya daha uzun sürebilir.

Grip virüsleri öksürme veya hapşırma yoluyla çoğunlukla kişiden kişiye yayılır. Bazen insanlar üzerinde "grip virüsü" olan bir şeye dokunup daha sonra ağızlarına veya burunlarına dokunarak enfekte olabilirler. Sağlıklı yetişkinlerin çoğu, semptomlar başladıktan bir gün öncesinden hastalığa yakalandıktan beş gün sonrasına kadar başkalarına bulaştırabilirler.

Belirtiler

- kuru öksürük
- aşırı yorgunluk
- ateş (genellikle yüksek)
- baş ağrısı
- kas ağrıları
- akan veya tıkalı burun
- boğaz ağrısı

Mide bulantısı, kusma ve ishal gibi mide semptomları da ortaya çıkabilir ancak bu çocuklarda yetişkinlerden daha yaygındır.

Komplikasyonlar arasında bakteriyel zatürre, dehidratasyon, kulak enfeksiyonları, sinüs enfeksiyonları vardır ve astım, konjestif kalp yetmezliği veya diyabet gibi kronik tıbbi durumların kötüleşmesi de sayılabilir.

Sezgisel Çözümler

İnsanlar bana griple geldiğinde, her zaman doktora gitmelerini öneriyorum. Çoğu durumda, bağışıklık sisteminin grip virüsüyle ilgilenmesine izin veririm, çünkü bu doğal düzendir. Bağışıklık sistemi, çoğu bakteri ve virüsle savaşmak için antikorlar oluşturmak üzere tasarlanmıştır. Sadece bağışıklık sistemi tehlikeye girdiğinde grip virüsünü durdurmak için bir şifa çalışması yaparım.

Şifacılar çoğu zaman birilerinin alanına girdiklerinde ve grip üzerinde bir şifa çalışması yaptıklarında neler olduğunu anlayamazlar. Şifa çalışması virüsü öldürdüğünde, virüsün hâlâ tüm ölü hücrelerinin işlenip vücuttan atılması gerekir. Vücudun tamamen dengelenmesi üç ila dört gün sürebilir. Bu yüzden birçok insan daha iyi olmak yerine bu tür şifa çalışmalarından sonra daha kötü hissediyor.

Ek Gıdalar ve Diğer Besin Tarifleri

- Demir takviyeleri kullanmaktan kaçının, çünkü demir aslında farklı bakterileri besler.
- Meyve suları kullanırken, ilave çinko kullanmaktan kaçının çünkü çinko tabletleri doğal meyve sularından alınan çinkonun etkisini azaltır.
- Cayenne biberi, mukusun akmasına yardımcı olur, sindirime ve ilgili baş ağrılarına iyi gelir.
- Ekinezya vücudun kendi doğal savunmasını geliştirmede çok etkilidir. Çocuklara alkolsüz ekinezya özü verilebilir. Dört ila altı damlasını su veya meyve suyu ile üç gün boyunca, dört saatte bir verin.
- Mürver antiviral özelliklere sahiptir.
- Bazı garip nedenlerden dolayı tavuk ve hindi çorbası grip hastalığına iyi gelir.
- Mümkün olduğunca çok dinlenin.
- C vitamini miktarını arttırmak önemli ölçüde yardımcı olur.
- Birçok insan altınmühür kullanır. Bununla birlikte, bir haftadan fazla bir süre boyunca kullanmamalısınız ve hamilelik sırasında veya diyabetliler için önerilmez.
- Bulduğum en iyi karışımlardan biri, Planetery Formulas'ın yabani kiraz kabuğu öksürük şurubudur.
- Yeni bir diş fırçası alın, böylece aynı mikropları tekrar tekrar alıp kendinizi tekrar enfekte etmezsiniz.
- Tahhebo çayı, gribe yardımcı olabilecek antibakteriyel özelliklere sahiptir.
- Kekik, sinüslerdeki mukusu gidermeye yardımcı olur.

GUT

Gut, kan ve kas dokularında çok fazla ürik asit olduğunda ortaya çıkan yaygın bir artrit türüdür.

Ürik asit, pürinler olarak bilinen kimyasal madde sınıfı metabolizmasının son ürünüdür. Gut olan kişilerde vücut, nispeten çözünmez ürik

asidi yüksek ölçüde çözünür bir bileşiğe okside eden sindirim enzimi ürikazından yeterince üretmez. Sonuç olarak, ürik asit kan ve dokularda birikerek kristalleşir. Kristalleştiği zaman, bir iğnenin şekline benzer bir şekil alır ve bir iğne gibi, eklemlere girer. Genellikle ayak başparmağını etkiler ancak dizleri, bilekleri ve hatta parmakları etkileyebilir.

Akut ağrı ve eklem iltihabı genellikle ilk belirtilerdir. Etkilenen bölge dokunmaya duyarlı olabilir. Gut, genellikle 40 ila 50 yaşları arasındaki erkekleri etkiler. Alkol kullanımı, belirli ilaç türleri, eklem yaralanmaları, aşırı yeme, stres veya ameliyat sebebiyle kalıtsal olarak alınabilir veya geliştirilebilir.

Sezgisel Çözümler

Şifa çalışmasına tanık olun. DNA değişimi talimatını verip vücudun ürik asitleri parçaladığını izleyebilirsiniz.

İnanç Çalışması

Gut inanç sistemleri artritinkilere benzer: ilerleme korkusu, suçluluk, kızgınlık ve üzüntü.

Gutun acısı kişiyi inatçı hale getirecek ve ona anlatmaya çalıştığınız her şeyle savaşması gerektiğini hissettirecektir. Bu kişiler değişmek istemez. Her zaman haklı olmaları gerektiğine inanırlar. Herkesi taşımaları gerektiğini düşünürler.

Gutta inanç çalışmasının nasıl yapılacağı, vücudun neresinde olduğuna bağlıdır. Mesela, eğer dizde ise ilerleme konularında çalışmamız gerekir.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Pantotenik asit (B5 vitamini) eksikliği aşırı miktarda ürik asit üretir, bu nedenle B vitamini takviyesi düşünün.
- Gut geliştiren kişi iki hafta boyunca sadece çiğ meyve ve sebzeler tüketmelidir. Bu süre boyunca bütün et ve kızarmış ya da zenginleştirilmiş besinleri diyetlerinden çıkarmayı düşünmeliler.
- Beyaz undan kaçının.
- Amino asit glisinden kaçının. (Glisin, gut hastası kişilerde ürik aside daha hızlı dönüştürülebilir.)

- Kortizon genellikle akut atakların giderilmesi için reçete edilir. Bununla birlikte, bu adrenal bezlere ek yük getirebilir.
- Alkol tüketilmemelidir.
- Vişne suyu ürik asidi kırar.
- Bal arısı zehriyle tedavi bazı gut hastaları için rahatlama sağlamıştır.

Aşağıdakileri ekleyerek diyete takviye yapmayı deneyin:

- yaban mersini
- şeytan pençesi
- yuka

H

HAFIZA KAYBI

Yoğun yaşamlarımızda hepimiz bazen bir şeyleri unuturuz. Yaşlandıkça bu daha sık olabilir. Bazı yaşlı insanların hafızalarında çok az değişiklik olur ya da hiç değişmez fakat diğerlerinde unutkanlık hayatlarını dikkat çekici bir şekilde etkilemeye başlayabilir.

Kısa süreli hafıza, çoğu zaman yaşlanma ile bozulan bir şeydir.

Uzun süreli anılar Alzheimer hastalığında bile canlı kalmaya eğilimlidir. Çoğu durumda, bellekteki değişiklikler zamanla yavaş yavaş oluşur.

Nedenler

Bellek sorunları birçok koşuldan dolayı oluşabilir. Bunlar Alzheimer hastalığı, depresyon, Parkinson hastalığı, felç ve tiroid hastalığıdır.

Reçeteli veya doğal bitkisel ilaçlar da hafıza sorunlarına neden olabilir. Alkol ve uyuşturucu bağımlılıkları da hafıza kaybına yol açabilir.

Sezgisel Bakış

Bellek problemleri olan birçok insanın sistemlerinde yüksek düzeyde mayaya sahip olduğunu buldum. Bellek problemleri kan dolaşımına, beyine, eklemlere ve akciğerlere girebilen mayaların asetaldehit denilen zehirli bir yan ürünüdür. Alkolün bir yan ürünü olan aldehit de hafıza kaybına neden olabilir. Magnezyum gibi minerallerin eksikliği de hafıza sorunlarına neden olabilir.

Kısa süreli hafıza kaybı beta karoten eksikliğinden kaynaklanabilir. Ek olarak, beyin fonksiyonu, beyinde elektrik anahtarları olarak hareket eden kimyasallar, nörotransmitterlere bağlıdır. Bu kimyasalları üretmek için yeterli besin yoksa beyin kısa devre yapar ve gönderilen mesajlarda sorunlara neden olur. Vitamin eksiklikleri bu duruma neden olabilir.

İnanç Çalışması

Birçok insana çocukluktan itibaren aptal olduklarını ve bir şeyleri hatırlayamadıklarını söylerler. Bu programlar yetişkinlikte, beyinde sürekli tekrar eder ve kişiyi iyi hatırlayamadıklarına inanmalarını sağlar.

Birçok kişi aşağıdaki yüklemelerden yararlanabilir:

'Gördüğüm, duyduğum ve okuduğum her şeyi hatırlamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaşadığım her şeyin hafızasına nasıl erişebileceğimi biliyorum.'

'Kendimden hoşlanmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kolaylıkla hatırlamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Zihnim bilgiyi bir sünger gibi emer.'

'Hatırlamak için sonsuz kapasiteye sahibim.'

'Canlı bir şekilde nasıl hatırlanacağını biliyorum.'

'Sınavlarda bilgileri kolayca hatırlayabilirim.'

Ek Gıdalar

- amino asit kompleksi
- DHEA (DHEA'yı işleyemenler için 7 Keto kullanın)
- magnezyum
- molibden (asetaldehit ve aldehitin sistemden temizlenmesi için 300 mcg ile başlayın, birkaç ay boyunca 500 mcg'ye kadar yükseltin)
- A vitamini
- B vitamini

Ayrıca *bkz.* Kandida

HAMİLELİKLE İLGİLİ SORUNLAR

Gebelik sırasında ortaya çıkan rahatsızlıkların çoğu beslenme eksiklikleri ve derin anatomik değişikliklerin sonucudur. Bunlar hemoroid, mide ekşimesi, uykusuzluk, bacak krampları, ödem (el ve ayakların şişmesi) ve gaz dışında şunları içerir:

Anemi

Anemi oluşur, çünkü hamilelik sırasında kandaki kırmızı kan hücreleri ve ayrıca hemoglobin oranında azalma oluşur. Sonuç anemi olabilir. Hamileliğin ikinci üç aylık döneminde oluşması muhtemeldir.

Gelişmekte olan bebeği etkilemesi pek olası değildir. Annenin demir kaynaklarını tüketen fetüstür.

Astım

Astıma sahip birçok kadın hamile olduklarında astım ilaçlarını azaltır. Sonuç olarak astım semptomları daha da kötüleşir. Bununla birlikte, doğan fetüste sık astım ataklarının, annenin astım ilacı almasından daha tehlikeli olduğu bilinmektedir. Gebe olan astımlı kadınlar ilaçlarını doktorlarıyla konuşmalı ve astım atağını tetikleyebilecek şeylerden kaçınmalıdır. Evdeki hava temizleyiciler virüs, bakteri ve küfleri azaltmanın iyi bir yoludur.

Sırt Ağrısı

Sırt ağrısı, vücuttaki anatomik değişiklikler ve stres nedeniyle hamilelik sırasında yaygındır.

Öneriler:

- Yatağınızın sizi destekleyecek kadar sağlam olduğundan ve sırtınızı destekleyen bir yastıkla uyuduğunuzdan emin olun.
- Yüksek topuklu ayakkabılar giymeyin.
- Günde iki ila üç dakikalık, hafif germe egzersizleri yapın.
- Doğru şekilde nasıl kaldırılacağını öğrenin.
- Yüzme, sırttaki ve vücudun diğer bölgelerindeki gerilmeleri hafifletmek için iyi bir yoldur.

Mesane Rahatsızlığı

Hamilelik sırasında genişleyen rahim, mesaneye bastırır. Bu, mesanenin tamamen boşalmamasına neden olabilir. İşte bu nedenle mesane enfeksiyonları çok yaygındır. Bundan kaçınmak için:

- Şekerli yiyeceklerden kaçının.
- Vajinal duş yapmayın.
- Her gün doğal yoğurt tüketin.

- Sıvı alımını artırın.
- Pamuklu iç çamaşırı giyin.

Soğuk Algınlığı

Hamilelik sırasında öksürük ve soğuk algınlığı daha sık görülür. Hamile bir kadın soğuk algınlığına yakalandığında yapabileceği çok az şey vardır ve hastalığın seyrini sürmesine izin vermelidir. Asla soğuk algınlığı ve öksürük ilacı kullanılmamalıdır.

Depresyon

Değişen hormon düzeyleri nedeniyle, hamileliğin 40 haftası boyunca en az bir depresyon nöbeti yaşanması alışılmadık bir durum değildir. Ruh hali değişimleri yaygındır ve hamilelik sırasında daha duygusal ve hassas olmak alışılmadık değildir. Antidepresanların fetüs üzerindeki etkisi iyi bilinmektedir. Bir kadın hamile olduğunda antidepresan alma konusunda doktoruyla konuşmalıdır.

Aşağıdakileri deneyin:

- Akupunktur depresyon tedavisinde faydalı olabilir.
- Depresyonda hissetmeye başlarsanız kendinizi izole etmeyin. Duygularınız hakkında konuşacak birini bulun.
- Egzersiz de depresyonun azaltılmasına yardımcı olabilir.

Dış Gebelik

Dış gebelik, tübüler gebelik olarak da adlandırılır. Döllenmiş bir yumurta, uterus yerine fallop tüpüne implante edildiğinde ortaya çıkar. Fallop tüpü endometriozis, inflamasyon ve skar dokusu nedeniyle bloke edilirse bu gerçekleşebilir. Bir okumada dış gebelik görürseniz, hemen bir şifa çalışması yapmalı ve kadını doktora göndermelisiniz.

Gestasyonel Diyabet

Gestasyonel diyabet sadece hamilelik sırasında ortaya çıkar. Kadınların yüzde 3 ila 5'ini etkiler. İnsülin, plasenta tarafından salgılanan hormonlar nedeniyle gebelik sırasında etkili bir şekilde çalışmadığı için ortaya çıkar. Annede daha sonra diyabet geliştirmesine neden olabilir.

Gestasyonel diyabetin belirtileri aşırı susama, sık idrara çıkma ve artan yorgunluğu içerebilir. Hiçbir semptom olmayabilir.

Bu bozukluk şifa çalışmalarına çok iyi cevap verir çünkü vücuttaki bir dengesizlikten kaynaklanır, duygulardaki değil. Anında şifa olabilir.

Düşük

Kendiliğinden düşük, düşük için bir teknik terimdir. 20 haftadan önce hamilelik kaybı olarak tanımlanır. Bunun en olası nedeni, fetüste bir kromozomal anormalliktir ve bu durumda hayata devam etmesi mümkün olmayabilir. Diğer nedenler arasında servikal yetmezlik, diyabet, dış gebelik, glandüler bozukluklar, enfeksiyon ve gebeliğe bağlı hipertansiyon sayılabilir. Düşükler genellikle egzersiz, düşme veya cinsel aktiviteden kaynaklanmaz.

Birçok durumda, bir düşüğü gerçekleşmeden önce hissettiğim olmuştur.

Bunu durduracak bir şifa çalışması yapmak mümkündür. Ancak bu bebeğin seçimine bağlı olabilir. Bebek kalmak istemiyor olabilir.

Ek Gıdalar

Hamile bir kadının kullanabileceği takviye çeşitleri sınırlıdır:

- Yonca iyi bir vitamin ve mineral kaynağıdır, özellikle de K vitamini için.
- Mavi kohoş, chamaelirium ve semaver asması hamileliğin son dört haftasında yararlıdır ancak başlangıçta kullanılmamalıdır.
- Dulavratotu kökü, karahindiba, zencefil ve ısırgan otu anne sütünün zenginleştirilmesine yardımcı olur.
- Kırmızı ahududu yaprağı çayı, uterusun daha etkili bir şekilde kasılmasına yardımcı olur. Ayrıca, anne sütünün zenginleştirilmesine yardımcı olur.
- Isırgan otu da iyi bir vitamin ve mineral kaynağıdır.

Kaçınılacak Bitkiler

Hamilelikte aşağıdaki bitkisel takviyelerden kaçının:

- Aloe vera
- angelika
- Arnika
- berberis

- karayılan otu
- kan kökü [Sanguinaria canadensis]
- kedi pençesi
- kırlangıç otu
- pamuk kabuğu
- Çin melekotu
- Efedra
- Alman papatyası
- ginseng
- altınmühür
- lobelya
- mür
- Oregon üzümü
- yarpuz
- sedef otu
- adaçayı
- cüce palmiye
- solucan otu
- zerdeçal

Özellikle ilk 12 haftada her bitkiyi dikkatle kullanın.

Kaçınılması Gereken Diğer Maddeler

- Yüksek seviyelerde D. fenilalanin içerdiği için tatlandırıcı NutraSweet'den kaçının.
- Herhangi bir türde köpekbalığı kıkırdağı kullanmaktan kaçının.
- Doğumu başlatmak için hint yağı kullanmayın. Hint yağı uçucu bir maddedir!
- Mineral yağlar kullanmayın. Vitaminlerin emilimini engeller.

Aşağıdaki maddeler doğum kusurlarına neden olabilir:

- Bazı ACE inhibitörleri
- Bazı akne ilaçları

- Bazı antibiyotikler, *örn.* ampisilin ve tetrasiklin
- Bazı kan inceltici ilaçlar
- Bazı kanser ilaçları
- Bazı hormon preparatları
- Bazı tiroid tedavisi ilaçları
- Kronik alkol alımı
- Kokain
- Dilantin (epileptik nöbetleri kontrol etmek için kullanılır), kalp kusurlarına sahip bir bebek riskini dört kat artırır.
- E vitaminin aşırı alımı yarık damak, kalp kusurları ve diğer doğuştan kusurlar ile ilişkilendirilmiştir.

Endişeler

Folik asit, manganez ve çinko eksiklikleri, amino asit dengesizlikleri fetal deformite ve retardasyonla ilişkilendirilmiştir. Gebe kalmayı düşünen tüm kadınların günlük olarak folik asit ve B vitamini kompleksi almaları gerekmektedir.

Her iki eş de, gebe kalmaya karar vermeden en az üç ila altı ay önce alkol, tütün ve yasadışı uyuşturuculardan vazgeçmelidir. Esrar, eroin, morfin ve tütün erkeklik hormonlarının seviyesini azaltır ve doğum kusurları riskini artırır.

Erkekler yeterli miktarda selenyum, çinko, C vitamini ve E vitamini almalıdır.

Sağlıklı bir hamilelik ve doğum için nitelikli bir sağlık uzmanına danışmak gerekir.

HANTAVİRUS

Hantavirus pulmoner sendromu (HPS), enfekte olmuş kemirgenlerden veya onların idrar ve dışkılarından kaynaklanan bir hastalıktır. İlk olarak 1993 yılında kabul edilmiştir. Nadir görülse de potansiyel olarak ölümcüldür.

Virüs hücreye girer ve çoğul zarı bozar. Akciğerler, bir doktora zatürre gibi görünecek şekilde suyla dolmaktadır. Hayatta kalanlar şişer ve Cushing hastalığına sahip gibi görünürler.

Evin içinde ve çevresinde kemirgen kontrolü, hanta virüsü enfeksiyonunu önleme için birincil stratejidir.

Fare dışkılarını süpürmeyin; bir dezenfektan ile ıslatılmış havlu kullanarak temizleyin.

Sezgisel Çözümler

Yaradan'dan size göstermesini isteyin ve halledilmesini emredin. Tanık olun.

HASHİMOTO HASTALIĞI *bkz.* Hipotiroidizm

HAZIMSIZLIK

Hazımsızlık, yemek sonrası şişkinlik hissinden, kronik ishal, kabızlık ve hatta kusmaya kadar herhangi bir şey olabilir. Mide yanması da buna eşlik edebilir.

Özellikle hazımsızlık, üzerine çok fazla çalışmadığım bir sorundur. Üzerinde çalıştığım tek zaman Giardia, Salmonella veya E. koli gibi bir şeyden kaynaklandığı zamandır. Çalıştığım hazımsızlıkla ilişkili diğer hastalıklar Crohn ve diğer sindirim problemleridir.

Sebepler

Hidroklorik asit (HCI), besinlerin parçalanması ve sindirilmesi için midede bulunan bezlerle üretilir ve yetersiz miktarda HCI hazımsızlığa yol açabilir.

Basit bir testle daha fazla hidroklorik asite ihtiyacınız olup olmadığını belirleyebilirsiniz. Bir çorba kaşığı elma sirkesi veya limon suyu alın. Bu hazımsızlığınızı ortadan kaldırırsa, daha fazla mide asidine ihtiyacınız vardır. Daha kötü yaparsa, çok fazla mide asitiniz vardır.

Hazımsızlığa neden olan veya arttıran diğer faktörler yararlı bakteri eksikliği, malabsorpsiyon, peptik ülserler ve safra kesesi, karaciğer veya pankreas rahatsızlıklarıdır. Altta yatan bir parazit problemi de olabilir.

İnanç Çalışması

Bunların üzerinde çalışın:

- sevginin nasıl alınacağı ve kabul edileceği konusu; diğer insanların sevgisini işleyebilme yeteneği
- eski değersizlik sorunları
- çocukluktan kalan kurbanlık sorunları

Ek Gıdalar

Birçok ticari antasit, Alzheimer hastalığına bağlantılı alüminyum içerir. Antasitler kalsiyum karbonat ve magnezyum içerir, bu yüzden sisteminizi takviyeleri kullanarak oluşturmak en iyisidir. Aşağıdakiler bağırsak sistemine yardımcı olacaktır:

- asitofil
- ALA
- Aloe vera
- amino asit kompleksi
- zencefil (günde bir kez)
- noni suyu (günde bir kez)
- omega-3, 6 ve 9'lar
- kırmızı karaağaç
- B vitamini kompleksi
- Bazen bakır yararlı olabilir ancak Wilson hastalığınız varsa bunu kullanamazsınız.

HEMOFİLİ

Hemofili, kanın düzgün bir şekilde pıhtılaşmasını engelleyen nadir bir genetik bozukluktur. Her 5.000 çocuktan biri onunla doğar; kızlar daha nadir etkilenir. Bir erkek, çocuklarına hemofili için geni geçiremez ancak tüm kızları onun taşıyıcıları olacaktır. Bir dişi taşıyıcının erkek çocuklarının yüzde 50'si hemofili olasılığına sahiptir.

İnsan kanı pıhtılaşma faktörleri olarak bilinen özel proteinler içerir. Romen rakamlarıyla tanımlanan bu faktörler kanamanın durdurulmasına yardımcı olur ve bir kan damarının yaralanmadan sonra iyileşmesine olanak sağlar. Pıhtılaşma sürecindeki son adım, yırtık kan damarını kapatan ve kanamayı durduran bir "ağ" yaratılmasıdır.

Sürecin bu kısmı, VIII ve IX pıhtılaşma faktörlerini içerir. Hemofilisi olan kişiler anormal genlerinden dolayı bu faktörlerden birinde eksiktirler ve sonuç olarak, kanları düzgün bir şekilde pıhtılaşmaz.

Hemofili semptomları, faktör eksikliğinin şiddetine ve kanamanın konumuna bağlı olarak değişir.

Çok az sayıda bebeğe hemofili tanısı konur, çünkü kanamaya yol açacak bir yaraları olmaz.

Türleri

- Faktör VIII eksikliği olarak da bilinen hemofili A, vakaların yaklaşık yüzde 80'inin sebebidir.
- Vakaların geri kalan yüzde 20'sinin çoğunu oluşturan hemofili B, IX faktörünün eksikliğidir.

Hastalar kandaki faktör miktarına göre hafif, orta veya şiddetli olarak sınıflandırılır. Kan testleri şiddetli hemofiliyi düşündüren bir hasta genellikle sık sık kan akıtırken, daha hafif bir formu olan bir hasta genellikle nadiren kanar.

Sezgisel Çözümler

Gen çalışmalarından iyi sonuçlar alındığını keşfettim. Yaratıcı'nın genlerdeki değişiklikleri yapmasına tanık olun.

İnanç Çalışması

bkz. İletişim ve Kendini Algılama

HEMOROİD

Hemoroid rektumda iltihaplı, ağrılı damarlardır. Çok yaygındır.

Hemoroid bağırsak hareketlerinde kabızlık ve gerginlikle ilişkilidir. Hamilelikle de ilişkili olabilirler. Bu koşulların, hemoroid damarlarındaki basıncın artmasına ve şişmesine neden olduğu düşünülmektedir. Karaciğer hastalığı da damarlarda artan basınca ve hemoroide neden olabilir.

Türleri

Alt rektum ve anüsten kanı tahliye eden iki dizi damar vardır. İç damarlar şişerek iç hemoroidleri oluşturabilir. Bunlar şiddetli olmadıkça görülemez veya hissedilemezler.

Benzer şekilde, dış damarlar da şişerek dış hemoroidleri oluşturabilir. Bunlar anüsün dışında görülebilir ve hissedilebilir. Bunlar tümör veya büyüme değildir.

Sarkık hemoroid, sıklıkla mukus deşarjı ve ağır kanamayla birlikte anüsün dışına taşan ve çıkıntı yapan bir iç hemoroiddir. Sarkmış hemoroidler pıhtılaşmış olabilir, bu da onların geri çekilmelerini önleyen pıhtılar oluşmuş demektir.

Belirtiler

En yaygın belirtiler şunlardır:

- yanma ağrısı
- iltihap
- tahriş
- kaşıntı
- sızıntı
- şişme

İnanç Çalışması

Hemoroidler sindirim sisteminin bir parçası olduğu ve genellikle kabızlık ve ishalle daha kötü hale getirildiği için bunlarla ilişkili inanç sistemleri, sindirim sistemiyle ilgili olacaktır: öfke, korku, suçluluk, eski taciz, kızgınlık ve sevgiyi kabullenememe.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- KoQ10
- A vitamini
- C vitamini
- E vitamini
- Karaciğeri, ALA ve Lidtke Technologies'den "Cleanse and Build" kullanarak temizleyin. Bu hemoroidlere yardım etmenin anahtarıdır. Karaciğere yardımcı olan bir şey de pancar, havuç ve kerevizden elde edilen sulardır.
- Aloe vera jeli içirin.
- Bol su içirin, yağlı yiyeceklerden kaçının ve bir yemek kaşığı keten tohumu yağı kullanın.

HEPATİT

Karaciğer vücudun güç merkezlerinden biridir. Besinleri işlemeye ve ilaçları metabolize etmeye yardımcı olur. Ayrıca zehirli atık ürünlerin vücuttan temizlenmesine destek olur. 'Hepatit', karaciğerin iltihaplanması anlamına gelir ve bakteriyel bir enfeksiyon, bir toksinin neden olduğu karaciğer hasarından ve hatta vücudun kendi bağışıklık sistemi tarafından karaciğere yapılan bir saldırı da dahil olmak üzere birçok şeyden kaynaklanabilir.

Türleri

Hepatitin çeşitli formları olmasına rağmen, bu durum genellikle üç virüsün birinden kaynaklanır: hepatit A, hepatit B veya hepatit C. Bazı hepatit virüsleri mutasyona uğrayabilir, bu da zaman içinde değişebildiği ve vücudun savaşması için zor olabileceği anlamına gelir. Bazı durumlarda hepatit B veya C, karaciğeri tahrip edebilir. Hasta hayatta kalmak için bir karaciğer nakline ihtiyaç duyabilir, bu her zaman mümkün veya başarılı değildir.

- Hepatit A, bulaşıcı hepatit olarak bilinir ve kontamine yiyecekler, kişiden kişiye temas, su ve hatta çiğ kabuklu deniz hayvanlarından kolaylıkla yayılır.
- Hepatit B, serum hepatit olarak adlandırılır ve enfekte olmuş kanla temas yoluyla yayılır. Cinsel aktivite ve kan transfüzyonu yoluyla bulaşmaktadır.
- Hepatit C, en ciddi hepatit formudur. AIDS'ten dört kattan daha fazla yaygındır ve yakalanmak yirmi kat daha kolaydır. Enfeksiyonların yaklaşık yüzde 85'i kronik karaciğer hastalığına yol açar. Hepatit C'li kişilerde karaciğerde yüksek seviyede demir bulunur ve bu da ciddi hasara neden olur. Hepatit C bulaşmasının en yaygın yolu bir kan transfüzyonu olmakla birlikte, damar içi madde kullanımı, cinsel temasla ve doğum sırasında anneden çocuğa da bulaşabilir.
- Hepatit D veya Delta hepatit, zaten hepatit B ile enfekte olmuş bazı kişilerde görülür. Hepatit virüslerinin en az yaygın olanıdır fakat en ciddi olanıdır, çünkü birlikte çalışan iki tip hepatit vardır. Cinsel temas yoluyla veya doğumda anne tarafından çocuğa bulaşabilir.

- Batı'da hepatit E nadirdir ancak dünyanın diğer bölgelerinde daha yaygındır. Genellikle dışkıdan bulaşma yoluyla yayılır ve hamileler için tehlikeli görünmektedir ancak çoğunlukla kronik hepatitlere yol açmaz.
- Toksik hepatit, asetaminofen veya ibuprofen gibi reçetesiz ilaçların aşırı kullanımı da dahil olmak üzere, belirli toksinlere veya alkol ve uyuşturucu kullanımına maruz kalma nedeniyle gelişir.

Belirtiler

Hepatit belirtileri şunlardır:

- karın ağrısı
- iştah kaybı
- koyu idrar
- uyku hali
- ateş
- baş ağrısı
- sarılık
- eklem ağrıları
- açık renkli dışkı
- kas ağrıları
- mide bulantısı
- kusma
- zayıflık

Daha fazla karaciğer hasarı, daha düzensiz bir kişilik demektir. Bu bozukluk kişinin huysuz ve agresif olmasına neden olur.

Sezgisel Bakış

Hepatit C bir örümcek veya bir robot gibi görünebilir ve karaciğer üzerinde hareketli benekler halinde, dumanlı bir filmle kaplı gibi görülecektir.

Sezgisel Çözümler

Hepatit ile çok iyi sonuçlar elde ettik. Çoğu durumda, sadece virüse vücuttan ayrılmasını söylemek yeterliydi.

Bunun olası bir nedeni, Hepatit C'nin karşılaşacağınız en dost canlısı virüslerden biri olmasıdır. İlk alana girdiğinizde ve onlarla iletişim kurduğunuzda kibardırlar ve size sürekli "lütfen" ve "teşekkür ederim" gibi düşünce formları gönderir.

Sizinle iletişim kurmaktan mutluluk duyuyoruz dediğinizde ve bunun vücut için kötü olduğunu söylediğinizde, "Hay Allah, üzgünüm!" gibi şeyler söylüyorlar. Tatlı, kibar, minnettar ve çok güzeldir, sizinle konuşur. Kibar ve iyi davranışları vardır. Bu tuhaf görünebilir olsa da doğrudur.

Hepatit C üzerinde yapılan şifa çalışmalarından çoğunda anında şifa gerçekleşir. Virüsle iletişim kurarak ve vücut için kötü olduğunu söyleyerek şifa elde edilir. Çoğu durumda, basitçe vücut için zararsız olan bir forma dönüşür.

İnanç Çalışması

Hepatitin hemen temizlenmediği sadece birkaç kişi üzerinde çalıştım. Hepsinin inanç çalışmasıyla serbest bırakılması gereken öfke sorunları vardı.

Bu gibi durumlarda, kişinin uyuşturucu bağımlılığında iğneler paylaşarak hastalığı alması muhtemeldir. Bu genellikle, değer ve kontrol konularıyla ilgili inanç çalışmalarına ihtiyaç duydukları anlamına gelir.

Ayrıca uyuşturucu kullandıkları sırada sahip oldukları inanç sistemleri üzerinde de çalışılmalıdır. Bunlar şu andaki yaşamlarında belirgin olmayabilir. Bu nedenle, hastalığın bulaştığı zamandaki kök inançlarını bulmak için kazma işi yapmak önemlidir.

Hepatit C sorunları beslemekle ilgilidir. Bedenin sahibine 'Bu uygundur' ve 'İyileştirilemez' düşüncelerini yansıtır. Kişi daha sonra bu bilincin kendinin olduğunu düşünür.

Yani, hem kişiyle hem de virüsle ilişkilendirilmiş olan temel inançları değiştirin ve aşağıdakileri yükleyin :

'Kendime nasıl bakacağımı biliyorum.'

'Hayatın nefesini nasıl alacağımı biliyorum.'

'Yüzleşmeyle nasıl başa çıkacağımı anlıyorum.'

'Başkalarıyla nasıl etkileşimde bulunacağımı biliyorum.'

'Var olma hakkım için ne zaman savaşacağımı biliyorum.'

'Hayır demeyi biliyorum.'

'İnsanların benden yararlanmalarına izin vermeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'İnsanların sınırlarımı nasıl onurlandıracağını biliyorum.'

'Başkalarının sınırlarını nasıl onurlandıracağımı biliyorum.'

'Hayatın neşesini hissetmeyi biliyorum.'

'Hayattan nasıl keyif alacağımı biliyorum.'

'Kolay ve zahmetsizce nasıl öğreneceğimi biliyorum.'

'Kendimi öne çıkarmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yüzleşmenin beni korkutmasına izin vermeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Gerektiğinde en yüce ve en iyi şekilde biriyle nasıl yüzleşeceğini biliyorum.'

'Diğer insanların duygularının nasıl farkında olabileceğini biliyorum.'

'Saygılı olmayı biliyorum.'

'Nasıl iddialı ve saygılı olunur biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Alfalipoik asit, 600–1.200 mg
- amino asit kombinasyonları
- enginar
- pancar suyu, havuç suyu ve spirulina
- kalsiyum-magnezyum
- kedipençesi
- yeşil çay
- meyan kökü
- devedikeni (uzun bir süre boyunca devam edin)
- noni
- omega-3, 6, 9'lar

- selenyum
- ısırgan otu
- B vitamini kombinasyonları
- C vitamini, 2.000–5.000 mg
- E vitamini 400 IU

Kişi yeterince sağlıklıysa karaciğer temizliğini önerin. (*bkz.* Karaciğer)

HERPES [UÇUK]

Türleri

- Herpes virüsünün iki ana tipi *herpes simplex tip 1* (HSV-1) ve *herpes simplex tip 2*'dir (HSV-2). Bunlar, DNA'larının yüzde 50'sini paylaştıklarından mikroskop altında tam olarak aynı görünür. Her ikisi de sinir sisteminde uykuda kalabilir veya düzensiz semptomlar üretebilir.

Her ikisi de aynı şekilde yayılır (doğrudan temas, ağız yoluyla ve genital olarak). İki tip arasındaki temel fark, uykuda kalırken vücutta tercih ettikleri kısımlardır. Oral tipte ve genital bölgelerde her iki tip de mukozal yüzeylere bulaşabilir ancak genellikle HSV-1 ağız bölgesinde ve HSV-2 bel altında oluşur.

HSV-1 genellikle dudakları ve ağzın içini etkiler ve *bells palsiye* sebebi olabilir. Tipik olarak kulakların yakınındaki trigeminal gangliionda, görünmeyen bir etki oluşturur. Bu nedenle semptomlar yüz bölgesinde ortaya çıkar, uçuklar veya sivilceler gelişir ve vücudun diğer bölgelerine yayılabilir. HSV-1 genellikle dudakları, yüz ve genital organları etkilediği zaman hafiftir ancak gözleri ve beyni etkilerken ciddi olabilir.

HSV-2 genellikle genital herpese neden olur. Virüs, omurganın tabanında sakral ganglionda bulunur ve aktive olduğunda, genital bölgede semptomlar ortaya çıkar. Lezyonlar, vajinal bölgede ve çevresinde (örneğin, vulva, serviks), penis üzerinde, kalça üzerinde, anüsün ve uyluk-ların çevresinde bulunabilir. HSV-2 çok hafif olabilir, herhangi bir belirgin semptom ortaya çıkarmaz. Nadiren komplikasyonlara neden olur ve vücudun diğer bölgelerine yayılması çok nadirdir.

- Başka türde uçuklar da vardır. Epstein-Barr virüsü, enfeksiyöz mononükleoza neden olan virüstür. İnsan herpes virüslerinden tip altı ve yedinin, multipl skleroz ve rosella dahil olmak üzere otoimmün bozuklukları tetiklediğinden şüphelenilmektedir. İnsan herpes tip sekiz, Epstein-Barr virüsü ile çok yakından ilişkilidir ve kemik kanseri, kronik yorgunluk sendromu ve lenfatik sistemin enfeksiyonuna yol açabilir.

Belirtiler

Herpes virüsüne sahip olanların yarısından fazlası ciddi semptomlar geliştirmez. Bununla birlikte, doğum kanalında enfekte olabilen ve körlük, beyin hasarı ve ölüm riskine maruz kalabilen bebekler için özellikle tehlikelidir.

Virüsün uykuda kalmadığı kişilerde genital herpes, tamamen iyileşene kadar çok enfeksiyöz olan, üç haftaya kadar sürebilen, çok hassas kırmızı deri, kaşıntı, yanma ve ağrılı sıvı dolu kabarcıkların oluşmasına neden olur.

Kadınlardaki semptomlar genital bölgede hafif bir karıncalanma ve yanma olabilir, birkaç saat sonra serviks, klitoris, rektum çevresinde ve vajinada kabarcıklar oluşabilir. Erkeklerde kasık, penis ve skrotumda sıklıkla akıntı, ağrılı idrara çıkma ve kabarcıklar olabilir.

Genital herpesin ilk saldırısı genellikle virüse maruz kaldıktan sonra yirmi gün içinde gelir ancak belirtiler fark edilmeyecek kadar yumuşak olabilir. Ciddi bir hastalık olmasına rağmen, herpes normalde hayati tehlike doğurmaz. Virüsü olanlar, kendilerini ve başkalarını korumak için yaşam tarzlarını ayarlamalıdır.

Sezgisel Bakış

HSV-2, yüksek düzeyde ağır metal zehirlenmelerine sahip insanlara çekilmektedir. Yaşamlarında yapı eksikliği ve desteklenmedikleri hissi onları bu hastalığa karşı çok hassas hale getirmektedir.

Sezgisel Çözümler

Vücudun içindeki virüsü arayın. Cinsel herpes alt omurgada saklanır. Virüsün durumu üzerinde çalışmak çok fazla inanç çalışması gerektirir. Bununla birlikte, birçok durumda inançların kaldırılması virüsden kur-

tulmak için yeterli olacaktır. Yaradan'dan size göstermesini isteyin ve değişiklikleri izleyin.

İnanç Çalışması

Çalıştığım tüm virüsler içinde herpes, ona bağlı en fazla inanç sistemine sahip olan gibi görünüyor.

Kişinin hastalığın ilk bulaştığı yere gitmesi ve hayatında o zamana ait inanç sistemlerini ele alması esastır. Bunlar genellikle suçluluk ve değerlilik meseleleri ile ilgilidir. Bunlar, kişinin neden ilk etapta herpes olduğunun iyi bir göstergesidir. Bazen bir erkek arkadaş, bazen tek gecelik bir ilişki ama her ne olursa olsun, genellikle kendi içinde değersiz hissetme ile ilişkilendirilir. Kazma işlemine işte burada başlarsınız.

Değersizlik sorunu günümüz ilişkilerine de uzanabilir. Eğer kişi eşine herpes olduğunu söylemezse suçluluk sorunları eşlerine herpes bulaştırma tehlikesi nedeniyle devam edecektir. Hastalığın bir sır olarak tutulmasına neden olan redddilme korkusudur.

Kişiye yaptığınız tüm yüklemeler herpes virüsünün kendisine de yapılmalıdır. İnsanlar çoğu zaman virüslerin de inanç sistemlerine sahip olduğunu unuturlar.

Çalıştığım bir kişi, eğer herpesinden kurtulmuş olsaydı, kocasıyla seks yapmamaya dair bir mazereti kalmayacağını söyledi. Gördüğünüz gibi, virüs ona hizmet ediyordu. Bu kadının herpesinin çeşitli değersizlik sorunları vardı, çünkü Tanrı'nın işini yapmaya başlar başlamaz ailesini bir kenara bırakmıştı. "Sadece Tanrı'nın işini yapabilirim", "Tanrı'ya yakın olduğumda bir partnerim olması yanlıştır", "Ben Tanrı ile evliyim" gibi programları vardı. Bu programlar hep "değer" konularıyla ilgiliydi.

Böylece, kişiye ve virüse Yaratıcı'nın sevgisine layık olmanın nasıl hissedildiğini öğretin. Virüs daha sonra tamamen farklı bir şeye dönüşecek ve bedeni terk edecektir. Bu, cinsel herpes üzerinde çalışırken bulduğum en etkili yol.

Bir şifa çalışması hastalığı tamamen temizleyebilir ancak tüm ilgili inançları bulamadıysanız, virüs hemen tekrar ortaya çıkacaktır.

Bu sebeple, ilgili tüm inançların kişiye hastalığın ilk kez bulaştığı zamandan itibaren temizlenmesi zorunludur.

Bir keresinde, virüslerle başa çıkmak için titreşim ve sesler kullandım. Yaradan'dan herpesi yok etmesini istedim ve virüsün gönderilmesine şahit oldum. Virüs uykuya daldı ama herpesi ilk gördüğümde ortadan hemen kaybolması, virüse sevilmeye değer olduğunu ve sevilmenin nasıl hissedildiğini gösterdiğimde oldu. Bundan sonra vücudu terk etti.

Sonuç olarak, şunları çekin:

'Yeterince iyi değilim.'

'Ben değerliyim, hayır.'

'Tanrı beni cezalandırıyor.'

Şunlarla değiştirin:

'Kendine değer vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sevilmeye layık olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sevgiye layık olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Takdir edilmenin, kabul edilmenin ve hayranlık duyulmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bir ilişkide güvende olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Birinin gerçekten beni sevmesine izin vermeyi biliyorum.'

'Vücudumu tamamen takdir etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Aldığım sevgiyi takdir etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendini önemli hissetmek için başkalarını alçaltmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendimi başkalarının değeri ile ölçmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Olabildiğim her şeyin ihtişamına layık olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarının takdir edildiğini ve kabul edildiğini hissettirmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Güçlü ve sağlıklı bir vücuda sahip olmaya layığım.'

'Vücudum gün geçtikçe güçleniyor ve daha sağlıklı oluyor.'

'Eşimi nasıl takdir edeceğimi biliyorum.'

'Eşim tarafından takdir edilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Cinsel enerjinin yaratımın enerjisi olduğunu anlamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Cinsel enerjiye saygı duymanın nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Kutsal, güzel ve seksi hissetmenin nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Harika bir aşk hayatına sahip olmak ve yine de Tanrı'ya yakın olmak mümkündür.'

'Hayatımı mahkum edilmiş hissetmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bu virüs olmadan yaşamanın ve ona hayır demenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bu virüse vücudumu bırakmasını nasıl söyleyeceğimi anlıyorum.'

'Bir salgın korkusu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumu sarsmadan iyi yemek, vitamin ve mineral takviyeleri yemeyi biliyorum.'

Ek Gıdalar

- asitofil
- kedi pençesi
- sarımsak
- altınmühür
- Amino asit kompleksli L. lisin
- lesitin
- üst ve alt uçuklarda noni
- zeytin yaprağı ekstresi
- ham timus ekstresi
- shiitake mantarları
- spirulina
- çay ağacı yağı (doğrudan açık ağız yarasına uygulanır)
- A, B, C ve E vitaminleri
- çinko

HİPERTANSİYON/YÜKSEK TANSİYON *bkz.* Kardiyovasküler Hastalıklar

HİPERTİROİDİZM

Tiroid, âdemelmasının hemen altında, boynun tabanında bulunan kelebek şeklinde bir bezdir. Sağlığa büyük etkisi vardır. Metabolizmanızın her yönü, kalp atış hızınızdan kalori yakma hızına kadar, tiroid hormonları tarafından düzenlenir. Tiroid beziniz veya tiroid hormonunuz tiroksin olmadan yaşayamazsınız. Tiroid çok fazla hormon salgılarsa, hipertiroidizm oluşur, çok az hormon salgılanması ise hipotiroidizm ile sonuçlanır.

Hipotiroidizm ve hipertiroidizm durumlarından her ikisinin de anormal immün yanıtların sonucu olduğuna inanılmaktadır.

Her sekiz kadından biri yaşamının bir noktasında bir çeşit tiroid sorunu yaşamaktadır. Tiroid problemleri birçok yinelenen hastalığa ve yorgunluğa neden olabilir. Alkol, uyuşturucu, yoğun egzersiz, aşırı doymuş yağ tüketimi, sudaki florür, meyve ve sebzelerdeki pestisit kalıntıları, kötü beslenme ve X-ışınlarından kaynaklı radyasyon nedenler arasındadır.

Hipofiz bezi, paratiroid bezleri ve üreme bezleri arasında birbirine bağlılık vardır. Tüm bu bezler birlikte çalışır ve tiroid fonksiyonundan etkilenir. Tek bir yerde bile bir sorun varsa hepsi etkilenebilir. Hipertiroidizm kadınları erkeklerden daha fazla etkiler.

Parkinson hastalığı ve hipertiroidizm arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Tiroid durumu tedavi edildikten sonra, Parkinson hastalığı ciddi ölçüde iyileşir.

Hekimler tiroid hormonlarının üretimini yavaşlatmak için anti-tiroid ilaçları ve radyoaktif iyot kullanırlar. Bazen doktorlar tiroid bezinin bir kısmını cerrahi olarak çıkarırlar. Hipertiroidizm göz ardı edilirse ölümcül olabilmesine rağmen, çoğu insan klasik tedavi yöntemlerine iyi cevap verir.

Belirtiler

Hipertiroidizm vücudunuzun metabolizmasını önemli ölçüde hızlandırabilir ve şunlara sebep olur:

- boyun tabanında şişlik şeklinde görülebilen genişlemiş tiroid bezi (guatr)
- kaygı veya endişe atakları
- bağırsak hareketlerindeki değişiklikler, özellikle daha sık görülen bağırsak hareketleri
- âdet kalıplarındaki değişiklikler
- uyumakta zorluk
- yorgunluk
- ısıya karşı artan hassasiyet
- çabuk öfkelenme
- kas güçsüzlüğü
- sinirlilik
- hızlı kalp atışı (taşikardi)
- iştahınız ve yiyecek alımınız normal kalsa veya artsa bile ani kilo kaybı
- terlemek
- titreme - genellikle ellerde ve parmaklarda ince titreme

Daha yaşlı yetişkinlerin artmış kalp atım hızı, ısı intoleransı ve sıradan aktiviteler sırasında yorulma eğilimi gibi küçük semptomlara sahip olma olasılığı daha yüksektir.

Beta blokerler (yüksek tansiyon ve diğer rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan) adı verilen ilaçlar hipertiroidizm belirtilerinin çoğunu maskeleyebilir.

Tanı konmamış tiroid durumu menopoz semptomları ile karıştırılabilir. Depresyon, yorgunluk ve ruh hali değişimleri gibi belirtiler genellikle her iki durumda da mevcuttur. Menopoz semptomları yaşıyorsanız tiroid fonksiyonunuzu test ettirmek iyi bir fikirdir.

Sebepler

Hipertiroidizm çok fazla klasik hipotiroid ilacı kullanılmasından da ortaya çıkabilir.

Diğer nedenlerden biri de tiroid bezinde bir tümör olması ihtimalidir, bu nedenle Theta uygulayıcısı için bedene gitmek ve Yaratıcı'nın tiroid bezini göstermesini istemek iyi bir fikirdir.

Sezgisel Bakış

Hipertiroidizm aşırı konuşmayla, hipotiroidizm yeterince konuşmama ile ilişkilidir.

Her iki koşul da kişinin zorlayıcı olmasına neden olur.

Sezgisel Çözümler

Hipertiroidizm, sezgisel olarak çalışmak için kolay olan tiroid problemlerinden biridir. Kişinin alanına gidin ve vücuduna normal duruma geri dönmesini emredin. Yaradan tiroid değişikliklerini yaparken tanıklık edin. Bu çoğu durumda neredeyse anında işe yarar.

Ek Gıdalar

En az üç ay boyunca süt ürünlerinden kaçının, kafein kullanımını durdurun ve mümkün olduğunca beyaz şekerden kaçının.

Aşağıdakiler faydalıdır:

- yeşil sebzeler
- Lesitin
- D vitamini
- E vitamini

Hiperparatiroidizm

Paratiroid bezleri tiroidin arkasında konumlanmıştır ve kalsiyum seviyelerini kontrol eden PHT adlı bir hormon salgılar. Hiperparatiroidizm, paratiroid bezlerinin genişlediği ve aşırı aktif hale geldiği, fazla PHT'yi sisteme bırakan nadir bir hastalıktır. Bunun sonucu, kemiklerden dışarı kana sızan aşırı kalsiyumdur. Tedavi edilmezse kemik ağrısı ve böbrek taşları gibi diğer sorunlara yol açabilir.

HİPOGLİSEMİ

Düşük kan şekeri olarak da adlandırılan hipoglisemi, kan glikozu (kan şekeri) seviyeleri, vücudun faaliyetleri için yeterli enerji sağlamayacak

kadar düştüğünde ortaya çıkar. Bunun nasıl gerçekleştiğini açıklamak üzere vücut için önemli bir yakıt olan şekerin bir şekli olan glikoza bakmalıyız. Karbonhidratlar glikozun ana besin kaynağıdır. Pirinç, patates, ekmek, lavaş, tahıl, süt, meyve ve tatlılar karbonhidrat açısından zengin yiyeceklerdir. Bir yemekten sonra, glikoz molekülleri kan dolaşımına emilir ve enerjiye dönüştürüldüğü hücrelere taşınır. Pankreas tarafından üretilen bir hormon olan insülin, glikozun hücrelere girmesine yardımcı olur. Vücudunuza ihtiyaç duyduğundan daha fazla glikoz alırsanız, vücudunuz ekstra glikozu glikojen olarak adlandırılan formda karaciğerde ve kaslarda depolar. Vücudunuz yemekler arasında enerji gerekli olduğunda depolanmış glikozu kullanabilir. Ekstra glikoz aynı zamanda yağa dönüştürülür ve yağ hücrelerinde depolanır. Kan şekeri düşmeye başladığında, pankreas tarafından üretilen başka bir hormon olan glukagon, glikojeni parçalamak ve glikozu serbest bırakmak için kan şekeri seviyelerinin normal bir düzeye yükselmesini sağlamak üzere karaciğere sinyal gönderir. Eğer diyabetiniz varsa bu glukagon cevabı yetersiz kalabilir ve bu da glukoz seviyenizin normal aralığa geri dönmesini zorlaştırır.

Yetişkinlerde veya on yaşından büyük çocuklarda hipoglisemi, diyabet tedavisinin bir yan etkisi olması dışında yaygın değildir. Bununla birlikte, diğer ilaçlar veya hastalıklar, hormon ve enzim eksiklikleri veya tümörler sonucu olabilir. Dikkat eksikliği bozukluğu olarak yanlış tanı konulmasının temel nedeni budur.

Elli yaşın üzerinde hipoglisemi geçirenlerin yarısından fazlasının tiroid problemi bulunur.

Belirtiler

Semptomlar şunları içerir:

- kafa karışıklığı
- konuşma zorluğu
- baş dönmesi veya sersemlik
- endişeli veya zayıf hissetmek
- açlık
- gerginlik ve titreme
- terleme
- uykululuk

Hipoglisemisi olan insanlar çok agresif olabilirler ve sakinliklerini kolayca kaybedebilirler. Bu semptomların herhangi biri veya tamamı, tatlı veya yağ yedikten birkaç saat sonra ortaya çıkabilir. Semptomların başlangıcı ve şiddeti, son öğün yenildiği zamanla ve yemeğin içerdiği besin türüyle doğrudan doğruya ilişkilidir. Bu nedenle hipoglisemisi olan insanlar için uygun bir diyet önemlidir.

Türleri

- Açlık hipoglisemisi, sekiz veya daha fazla saat boyunca yiyeceklerden kaçınmanın bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bu genellikle karaciğer hastalığı veya pankreastaki bir tümörden kaynaklanır.
- Fonksiyonel hipoglisemi, kan şekeri veya glukozdaki hızlı artışa tepki olarak, pankreas tarafından insülinin aşırı salgılanmasıdır.
- Reaktif hipoglisemi, kan şekerinin yemek yedikten iki ila beş saat sonra anormal derecede düşük seviyelere düştüğü zaman görülür.

Sebepler

Hipoglisemi çoğunlukla, Batı dünyasındaki ortalama insanın günümüzde tükettiği çok miktardaki şekerle düzgün bir şekilde başa çıkamamasından kaynaklanır. Bu sorun alkol, kafein, stres, şeker ve tütünün aşırı tüketilmesinden kaynaklanır.

Tıbbi açıdan, hipoglisemi, nedenine bağlı olarak tanımlanır. Kalıtsal olabilir ancak çoğunlukla yetersiz beslenmeden kaynaklanır. Genellikle glütene ve diğer diyet sorunlarına karşı alerjik bir reaksiyondan kaynaklanır. Diğer birçok bedensel bozukluk, adrenal yetmezlik, pankreatit ve tiroid bozuklukları gibi durumlar da hipoglisemik sorunlara neden olabilir. Bağışıklık eksikliği ve kandida da hipoglisemiye güçlü bir şekilde bağlıdır. Diğer nedenler kronik karaciğer yetmezliği, sigara ve çok fazla kafein tüketimidir. Düşük kan şekeri de diyabetin erken bir belirtisi olabilir. Hipogliseminin semptomları diğer hastalıkları taklit ettiğinden, doğru tanı çok önemlidir. Hipoglisemi tanısının klasik işleyişi glukoz tolerans testi ile gerçekleşir.

İnanç Çalışması

Hipoglisemiden muzdarip bireylerin yaşamlarında neşe sahibi olmaları gerekir. Bu kişiler sevincin kalıcı bir şey olabileceğine inanmalıdır.

Şunları yükleyin:

'Neşenin süreceğine inanıyorum.'

'Vücudumun enerjiye ihtiyacı olduğunu biliyorum.'

'Vücuduma nasıl bakacağımı biliyorum.'

'Yaşam gücünü en yüce ve en iyi şekilde nasıl kullanacağımı biliyorum.'

'Bir ilişkide güvende hissediyorum.'

'Başkalarıyla güvende hissediyorum.'

'Kendi fiziksel ihtiyaçlarımın nasıl kabul edildiğini biliyorum.'

'Vücudumu nasıl onurlandıracağımı ve nasıl koruyacağımı biliyorum.'

'Enerjik olmanın ve kabul edilmenin nasıl bir şey olduğunu biliyorum.'

'Yorgun olduğumda ruh halimi nasıl kontrol edeceğimi biliyorum.'

'Ne zaman yorulduğumu biliyorum.'

'Ne zaman yemem gerektiğini biliyorum.'

'Vücudum enerji biriktirir.'

'Vücudum güçlü.'

'Vücudum her geçen gün daha da güçleniyor.'

'Her geçen gün vücudumun sistemleri güçlenir.'

'Hayatın nefesini solurum.'

'Yorulduğumda, hayatın nefesinden enerji buluyorum.'

'Vücudum şekerlerimi nasıl düzenleyeceğini biliyor.'

'Ben harikayım.'

'Ben akıllıyım.'

'Ben enerji ve güç doluyum.'

'Sözlerimi akıllıca kullanıyorum.'

'Diyabetik olma korkusu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Tavuk göğsü, balık, tahıl, kefir, az yağlı süzme peynir, az yağlı yoğurt ve hindi içeren, proteinlerde yüksek bir diyet faydalıdır.
- ALA ile birlikte kalsiyum-magnezyum, manganez, D vitamini, E vitamini ve çinkonun takviye olarak alınması uygun kabul edilmektedir.
- Makarna, ekmek ve şeker gibi yüksek karbonhidratlı yiyeceklerden kaçının. En iyisi lifte yüksek besinler ve çiğ sebzeler gibi mineraller ve vitaminler bakımından yüksek olanlardır.
- Bira mayası yararlıdır.
- Bir seferde üç veya dört ay boyunca kullanılan krom pikolinat, hipoglisemi için iyidir ancak başka sorunlara neden olabileceğinden, sürekli olarak kullanılmamalıdır.
- Egzersiz çok önemlidir.
- Özellikle elma, kayısı, avokado, muz, greyfurt ve limon gibi meyveler de önerilir.
- Glutatyon tedavileri hipoglisemi için en iyi şeylerden biridir, çünkü tüm vücudu daha fazla glutatyon üretmek için uyarırlar.
- B vitamini kompleksinin yanı sıra karaciğer ekstresinin eşlik ettiği B6 vitamini enjeksiyonları iyi sonuçlar vermiştir.
- Beyaz ekmeği diyetten uzaklaştırmak önerilmektedir.
- Hipoglisemiye en çok eğilimi olan kişiler, yüksek kan şekeri veya diyabet için ilaç kullananlardır.
- Hipoglisemisi olan kişiler günde 4 ila 5 kez küçük öğünler tüketmelidirler, bu da karbonhidratlarda düşük olan sağlıklı gıdalardan oluşur.
- Bir protein tozu takviyesi kullanın.

Bitkisel Takviyeler

- Kısa dönemler için karahindiba kökü.
- Meyan kökü de kullanılabilir ancak günlük olarak değil; yüksek tansiyonunuz varsa veya dişi kanserleriniz varsa kullanmayın.
- Devedikeni karaciğeri uyarmak için kullanılabilir.

HİPOTANSİYON/DÜŞÜK TANSİYON *bkz.* Kardiyovasküler Hastalıklar

HİPOTİROİDİZM

Hipotiroidizm, hipertiroidizmin tam tersidir. Hipertiroidizm durumunda tiroid bezi çok fazla tiroid hormonu üretmekte, hipotiroidizmde ise yeterince üretmemektedir.

Çocuklarda konjenital hipotiroidizm tedavi edilmezse mental geriliğe yol açabilir. Bununla birlikte, hipotiroidizm genellikle, rutin kan testleri yapıldığında bebeğin ilk birkaç ayında tespit edilir.

Uzun süreli tanı konmamış hipotiroidizmden kaynaklanan bir durum da miksödem komadır. Bu durum bir kazadan sonra, hastalık sırasında, soğuğa maruz kalmaktan ya da narkotiklerin ve/veya sakinleştiricilerin alınması sonucu oluşan bir komadır.

Manik depresif bozuklukların tedavisinde kullanılan eser miktarda mineral lityum bazen tiroid fonksiyon bozukluğuna neden olabilir.

Belirtiler

Hipotiroidizmin en sık görülen semptomları yorgunluk ve soğuğa karşı dayanıksızlıktır. Diğer belirtiler şunlardır:

- kabızlık
- depresyon
- konsantrasyon zorluğu
- sarkık, şişmiş gözler
- kuru ve pullu cilt
- yorgunluk
- doğurganlık sorunları
- guatr (tiroid bezinin şişmesi)
- saç kaybı
- ses kısıklığı
- iştah kaybı
- migren

- göğüslerden süt akıntısı
- kas krampları
- kas güçsüzlüğü
- âdet dönemi ağrısı
- tekrarlayan enfeksiyonlar
- solunum yolu enfeksiyonları
- yavaş kalp hızı
- kilo almak

Menopoz belirtileri tiroid bozukluğu belirtilerine benzer olduğundan, ikisi arasındaki farkı bilmek önemlidir. Menopoza girerken tiroid ilacı kullanmak iyi bir şey değildir.

Hashimoto Hastalığı

Hashimoto hastalığı ya da Hashimoto tiroidi adı verilen bir durum, yetersiz tiroidin en yaygın nedenidir. Bu bozuklukta vücudun tiroid hormonuna alerjisi olur. Daha sonra kendi tiroid dokusuna karşı antikorlar üretir. Hashimoto hastalığı, guatrın yaygın bir nedenidir. Erişkinler arasında enfeksiyonlar, lupus, pernisiyöz anemi ve romatoid artrit gibi diğer rahatsızlıklarla birlikte ortaya çıkabilir.

Hashimoto hastalığı için klasik tedavi genellikle kişinin yaşamı boyunca alınması gereken bir tiroid hormonu reçetesidir.

Hashimoto tiroidi şifa çalışmalarına olumlu cevap verir.

Wilson Sendromu

Wilson sendromu, bir tiroid hormonu olan T4'ün, T3 denilen bir diğerine dönüşmesiyle ortaya çıkan bir problemdir. Bu durum alerji, anksiyete ve panik atak, depresyon, kuru cilt, yorgunluk, sık enfeksiyonlar, baş ağrısı, uykusuzluk, soğuğa tahammülsüzlük, enerji ve motivasyon eksikliği, konsantrasyon kaybı, düşük vücut ısısı, hafıza kaybı, âdet bozukluğu ve sağlıksız tırnaklar gibi tiroid fonksiyonunun azalmasında görülenlerle benzer semptomlara sebep olur. Semptomlar önemli bir fiziksel veya duygusal stres tarafından tetiklenebilir ancak stres geçtikten sonra bile devam edebilir.

Klasik Tedavi

Tiroid ilacı diğer farmasötik ilaçlarla etkileşime girebildiğinden, birbirlerinden birkaç saat arayla kullanın. Başlamadan önce, aldığınız ilaçları her zaman doktorunuza bildirin.

Doğal progesteron kreminin uygulanması tiroid aktivitesini artırabilir.

Tiroid Testleri

Hipofiz bezi tarafından salgılanan tiroid uyarıcı hormonun seviyelerini ölçen bir kan testi, tiroid bezinin düzgün çalışıp çalışmadığını belirleyebilir. Bir iyot emme testi de yapılabilir. Bu test, az miktarda radyoaktif iyodin almayı içerir. Bir röntgen daha sonra iyotun ne kadarının tiroid tarafından emildiğini gösterir. Düşük emilim, hipotiroidizmi gösterir.

Kendi kendinizi test etmek için bir termometreyi gece yatağınızın başucunda tutun. Sabah uyandığınızda, kolunuzun altına koyun ve 15 dakika boyunca orada tutun. Sakin ve hareketsiz olun. Herhangi bir hareket, sıcaklık okumanızı bozabilir. 97.6° Fahrenheit [36,5 santigrat] veya daha düşük bir sıcaklık, düşük bir tiroidi işaret edebilir. Beş gün boyunca beden ısısı günlüğü tutun. Okumalarınız sürekli düşükse doktorunuza danışın.

Sezgisel Çözümler

Hipotiroidli kişiler hipofiz bezlerinde bir dengesizliğe sahiptir. Bunu söylememin sebebi, bu bireyler üzerinde her şifa çalışmasına şahit olduğumda, hipofiz bezine geri getirilmiş olmam.

Hipotiroidizm için bir şifa çalışmasında, Yaradan'a bağlanın ve kişiye bir şifa çalışması yapılması komutu verin. Hipofiz bezinden salınan enerjiye tanık olacak ve tiroide yollanacaksınız.

Tiroid bezlerini harekete geçirmek için dairesel hareketlerle, nazikçe ovmak yardımcı olabilir.

Hipotiroidizm, hipertiroidizm kadar kolay iyileşmez gibi görünmektedir. Daha sık inanç çalışması yapılmalıdır.

İnanç Çalışması

Hipotiroidizm inanç sistemlerinin çoğu, kişinin kendini ne kadar iyi ifade ettiği ve başkalarıyla ne kadar iletişim kurduğuyla ilgilidir. Bu kişiler

yorgun ve huzursuz olacaklardır, bu yüzden onların inançları üzerinde çalışırken çok dikkatli ve nazik olmalısınız. Söylediklerinin duyulmayacağı inancına sahip olurlar. Aşırı düzeltme eğilimleri vardır, yani kendilerini ifade etmeye karar verdiklerinde çok fazla şey söylerler.

Hipotiroidizmde algılar normalden daha geniştir. Çoğumuz için günlük olaylar olan küçük şeyler, hipotiroidizmi olan insanlar için korkunç çekişmelerdir. Genellikle zorlayıcı olurlar, duygularla tüketilirler ve gündelik işlerle uğraşma konusunda zorlanırlar.

Hem hipotiroidizm hem de hipertiroidizmde kişi küçük şeylerle boğulur.

Aşağıdakileri yükleyin:

'Doğrularımı nasıl söyleyeceğimi biliyorum.'

'Manevi yönümü biliyorum.'

'Yaradan'la nasıl bağlantı kuracağımı biliyorum.'

'Kendi fikrim olduğunu biliyorum.'

'Kendi fikrimi nasıl seslendireceğimi biliyorum.'

'Kendi fikrimi söylemem kolay.'

'Bunalmış, çok yorgun veya aşırı stresli olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Enerjiye sahip olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudum enerjik.'

'İyi iletişim yeteneklerim var.'

'Dengeli spiritüel enerjiye bağlı olmak benim için kolaydır.'

'Hoşgörü ve nezaket sahibi olmayı, gerçeğimi söylemenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Neşe dolu bir hayat yaratmayı biliyorum.'

'Hayata saygının nasıl yaratılacağını biliyorum.'

'Ailem tarafından saygı duyulmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Çocuklarıma saygı duymanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Pısırık ya da saldırgan olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Mükemmel dengedeyim.'

'Ben Yaradan'a bağlandım.'

'Yaradan gerçektir.'

'Nefes almam kolaydır.'

'Enerjiye sahip olmak kolaydır.'

'Her gün enerjimin olmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her geçen gün daha mutlu oluyorum ve sevinç beni çevreliyor.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- selenyum, 250 mcg
- A vitamini
- B vitamini kompleksi
- C vitamini, 5.000 mg
- çinko, 50 mg
- Kayısı, çiğ süt, yumurta sarısı ve peynir içeren bir diyet tavsiye edilir.
- L. tirosin, hipotiroidli insanlar için kullanılır ancak yüksek tansiyonu olanlarla iyi çalışmaz.
- Ham tiroid ilaçları hipotiroidizm için iyidir.

Bitkisel Takviyeler

Birçok alternatif tıp uygulayıcısı, kelp (bir tür suyosunu) kullanmanızı önerecektir. Kelpteki iyotun insanlara faydalı olacağına inanıyorlar. Bunun neden olduğunu anlayamıyorum, çünkü yosunun içindeki iyot vücudunuzun ihtiyacı olan iyottan farklıdır. Doğru bitki, vücudunuzun özümseyebileceği iyot tipine sahip deniz kadayıfı olurdu. Aynı zamanda esmer suyosunu (bladderwack) içindeki iyot da vücut tarafından emilebilir.

Maydanoz da göz önüne alınması gereken, iyi bir bitkidir.

HUNTINGTON HASTALIĞI

Huntington hastalığı beynin belirli bölgelerinde, nöronlar olarak adlandırılan beyin hücrelerinin genetik olarak programlanmış dejenerasyo-

nundan kaynaklanır. Bu dejenerasyon kontrolsüz harekete, entelektüel becerilerin kaybına ve duygusal rahatsızlığa neden olur.

Huntington normal gendeki mutasyon yoluyla ebeveynden çocuğa geçilen ailesel bir hastalıktır. Bir Huntington hastasının sahip olduğu her çocuğun Huntington geni kalıtım şansı yüzde 50'dir. Eğer geni miras almazlarsa, hastalığı geliştirmeyecekler ve sonraki nesillere aktaramayacaklardır.

Huntington hüzünlü bir hastalıktır. Bu bozukluğa sahip insanlar genellikle sinirlenirler. Bağırıp haykırırlar ve sonra kızgın olduklarını unuturlar. Açıklanamayan bir genetik öfke hafızası vardır.

Huntington körlüğe ve ölüme neden olabilir. Şifa çalışmalarına iyi cevap verir.

Yüklemeler

'Günlük hayatımdan her yönüyle zevk almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tanrı ile nasıl tamamen bağlı olacağımı biliyorum.'

'Öfkemi kontrol etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ruh hallerimi kontrol etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bu hastalıktan kurtulmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Güvende olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendimi nasıl seveceğimi biliyorum.'

'Hayatımda dengenin nasıl olacağını biliyorum.'

'Dengeli olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Aşağıdaki yüklemeler Huntington'a sahip ebeveynleri olan çocuklar için yararlıdır:

'Ebeveynlerimde olduğu için Huntington'u alma korkusu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Öfkemi kontrol etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ruh hallerimi kontrol etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bu hastalıktan kurtulmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Güvende olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendimi nasıl seveceğimi biliyorum.'

'Hayatımda dengenin nasıl olacağını biliyorum.'

'Dengeli olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Çevremdeki kişilerden etkilenip kırılmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başka bir şeyi suçlamadan öfkemi nasıl kontrol edeceğimi biliyorum.'

'Öfkemi kontrol etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ruh hallerimi kontrol etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bu hastalıktan kurtulmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Güvende olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendimi nasıl seveceğimi biliyorum.'

'Hayatımda dengenin nasıl olacağını biliyorum.'

'Dengeli olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Çevremdeki kişilerden etkilenip kırılmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başka bir şeyi suçlamadan öfkemi nasıl kontrol edeceğimi biliyorum.'

I–İ

İDRAR KAÇIRMA (İNKONTİNANS)

İdrar kaçırma, idrar yapmayı her zaman kontrol edemeyeceğiniz anlamına gelir. Sonuç olarak altınızı ıslatırsınız. Bu utanç verici olabilir ama tedavi edilebilir. Genellikle mesane kaydığında ve böbrekler zayıf olduğunda olur.

Türleri

Dört temel idrar kaçırma (inkontinans) tipi vardır:

Fonksiyonel inkontinans: Fiziksel engeller, dış engeller ya da düşünme veya iletişim problemleri nedeniyle kişinin zamanı geldiğinde tuvalete gidememesi sonucunda ortaya çıkan idrar kaçırma.

Taşma inkontinans: Mesane sürekli dolu olduğunda, idrarın taşma ve sızıntı yapma noktasına ulaşmasıdır. Bu durum idrar yolu böbrek veya idrar taşlarının hattı tıkaması, tümörler veya genişlemiş prostat nedeniyle bloke olduğunda ortaya çıkabilir. Diyabet yada başka bir hastalık nedeniyle oluşan sinir hasarının mesane kaslarını zayıflatmasının da bir sonucu olabilir.

Stres inkontinansı: Öksürme, hapşırma, gülme, ağır nesneleri kaldırma veya mesaneye baskı ya da stres uygulayan diğer hareketleri yapma sırasında oluşan idrar kaçırma. Bu zayıf pelvik kaslarından veya mesane ile vajina arasındaki duvarın zayıflaması sebebiyle olur. Zayıflık, hamilelik ve doğum veya menstrüel dönemlerde veya menopozdan sonra düşük östrojen seviyelerine bağlıdır.

Dürtü idrar kaçırma: Su içerken, uyurken yada akan suyun sesini dinlerken ani bir idrar dürtüsü duyduktan sonra idrarını tutamama.

Sezgisel Çözümler

Yaradan'dan sorunun nedenini size göstermesini isteyin.

- Mesane yerinde değilse, Yaradan'ın yukarı çektiğine tanık olun. Kasların güçlendiğine ve sıkılaştığına tanık olun.
- Sebep böbreklerin zayıf olması ise onlara bir şifa çalışması yapıldığına tanık olun.
- Nedeni bir böbrek taşıysa, taşın parçalanmasına ve sistemden atılarak temizlenmesine tanık olun.
- Nedeni bir tümör ise küçülmesine tanık olun.
- Eğer sebep vücuttaki başka bir hastalıksa bunun üzerinde çalışmak gerekli olacaktır.

İnkontinansın karaciğer temizliğiyle iyileştirilebilecek başka bir hastalık olduğunu düşünüyorum (*bkz.* Karaciğer). Böbrekler zayıflamış bir durumda olduklarında, kalsiyumu gerektiği kadar çabuk emmezler. İki ya da üç şifa çalışmasıyla, bu zorluğun tamamen üstesinden gelinebilir.

Ek Gıdalar

- Juniper dutu meyvesi ile böbrekleri güçlendirin.
- Kalsiyum ve magnezyum yardımcı olabilir.
- A vitamini, çinko ve bazen potasyum (eğer potasyum başka bir ilaçla etkileşime girmiyorsa) faydalı olabilir.

İDRAR YOLU ENFEKSİYONU

Bir idrar yolu enfeksiyonu (İYE) üriner sistemde başlayan bir enfeksiyondur.

Üriner sistem böbrekler, üreterler, mesane ve idrar yollarından oluşur. Hepsi vücuttan atıkları uzaklaştırmada rol oynar. Böbrekler kandan gelen atıkları filtre eder. Üreter adı verilen tüpler, idrarı böbreklerden ve idrar yolundan bedenden çıkana kadar depolandığı mesaneye taşır. Tüm bu bileşenler enfekte olabilir ancak enfeksiyon çoğunlukla üretra ve mesaneyi kapsayan alt kısımda görülür. Genellikle enfeksiyon mesane ile sınırlıdır. Böbreklere yayılırsa ciddi sonuçlar ortaya çıkabilir.

Kadınlar daha çok idrar yolu enfeksiyonu geçirme riski altındadır. Aslında, tüm kadınların yarısı yaşamları boyunca en az bir İYE geliştirir

ve birçoğu bu durumu birden fazla defa yaşar. Bu enfeksiyonlar ağrılı ve can sıkıcı olabilir. Antibiyotikler bilindik tedavi aracıdır.

Belirtiler

Semptomlar, idrar yolunun hangi kısmının enfekte olduğuyla ilgilidir ve şunları içerir:

- idrar yapmak için güçlü, zorlayıcı bir dürtü
- idrar yaparken yanma hissi
- idrarda kan (hematüri) veya bulanık, ağır kokulu idrar
- sık sık, az miktarda idrar yapmak

Türleri

- *Akut piyelonefrit*: Böbreklerdeki bir enfeksiyondur ve mesaneden yayıldıktan sonra ortaya çıkabilir. Böbrek enfeksiyonu yüksek ateş, üşüme, mide bulantısı, titreme, sırtın altında ve yanlarında ağrı ve kasılmalara neden olabilir.
- *Sistit*: Mesanenin iltihaplanması veya enfeksiyonu ağrılı idrara çıkma, alt karın rahatsızlığı, pelvik basınç ve ağır kokulu idrarla sonuçlanabilir.
- *Üretrit*: İdrar yolunda yanmalara neden olan idrar yolu iltihabı veya enfeksiyonudur. Erkeklerde penis akıntısına neden olabilir.

İdrar yolu enfeksiyonları, bakteriler üriner sisteme idrar yolundan girdiğinde meydana gelir. Üriner sistemin, istenmeyen bakterilerin büyümesini azaltan, enfeksiyonla savaşma kabiliyeti vardır. Bununla birlikte, bazı faktörler bakterilerin idrar yoluna girmesi ve tam enfekte bir enfeksiyona dönüşmesi olasılığını artırır.

Sistit, cinsel ilişkiden sonra kadınlarda ortaya çıkabilir. Bununla birlikte, cinsel olarak aktif olmayan genç kadınlar bile alt idrar yolu enfeksiyonlarına duyarlıdır, çünkü anüs dişi üretraya çok yakındır. Sistit vakalarının çoğu, gastrointestinal sistemde yaygın olarak bulunan bir bakteri türü olan *Escherichia coli*'den (e. koli) kaynaklanmaktadır.

Üretrit durumunda, böbreği ve mesaneyi enfekte eden aynı organizmalar üretrayı enfekte edebilir. Ek olarak, kadın üretranın vajinaya olan yakınlığı nedeniyle, herpes simpleks virüsü ve Klamidya gibi cinsel yol-

la bulaşan hastalıklar da olası nedenler arasındadır. Erkeklerde üretrit, sıklıkla cinsel temas yoluyla elde edilen bakterilerin sonucudur. Bu tür enfeksiyonların çoğuna gonore ve Klamidya neden olur.

Sezgisel Bakış

Tecrübelerime göre, kişi başka birine kızgınsa veya negatif bir duygu uyandıran gömülmüş bir kızgınlık varsa, idrar yolu enfeksiyonları şiddetlenir. Bu sorunlar üzerinde çalışmadığınız zaman, sonucu bir idrar yolu enfeksiyonu olabilir ve kök inançlar ele alınıp serbest bırakılıncaya kadar tekrarlayabilir.

Sezgisel Çözümler

Yukarı çıkın ve tüm sağlıksız bakterilerin Tanrı'nın ışığına gitmesini emredin. Hepsi tamamen vücuttan ayrılana kadar izleyin. Bu idrar yolu enfeksiyonlarının onundan dokuzunu iyileşir.

Kişi yarım saat içinde daha iyi olmazsa inanç çalışmasına başlayın.

İnanç Çalışması

Eğer kişi inanç çalışmasına ihtiyaç duyuyorsa, ilk soracağınız şey, "Kime kızgınsın?" olur. Cevap verdiklerinde onlara şunu sorun, "Bu öfkeden kurtulmak ister misin?" Bu öfke ve sorunlardan kurtulunmazsa, enfeksiyonun gitmesi muhtemel değildir.

İdrar yolu enfeksiyonu için ağır antibiyotik kullanan insanlara rastladım, yine de öfke serbest bırakılıncaya ve kök inanç bulunana kadar hastalık tam olarak iyileşmiyordu.

Yüklemeler

'Kızdığım ve kırıldığım kişiyi affetmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Gerginliğim ve öfkem olmadan günlük hayatımı yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kızgın ve üzgünken tükettiğim enerjinin daha yüksek bir amaç için kullanılabileceğini biliyorum.'

'Kendimi ve başkalarını affetmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her gün, her şekilde daha da sağlıklı oluyorum.'

'Vücudum tedaviye cevap veriyor.'

'Mutluyum.'

Ek Gıdalar

- Sistemi yıkamak için kızılcık suyu kullanılabilir.
- Bodur ardıç kozalağı ve ulva ursi (ayrıca ayı üzümü olarak da bilinir) idrar yolu enfeksiyonu için reçete edilen antibiyotiklerle kullanılmamalıdır.

Ayrıca *bkz.* Mesane Enfeksiyonları

İKTİDARSIZLIK

İktidarsızlık (erektil disfonksiyon, ED) erkeklerde cinsel ilişki için yeterli bir ereksiyonun sürdürülmemesi, ejakülasyona ulaşılamaması veya her ikisi için sürekli bir yetersizlikle karakterize edilen yaygın bir sorundur. Ereksiyon ya da boşalma sağlayamama, sağlama becerisinin devamlı olamaması ya da sadece çok kısa ereksiyonlar sürdürme eğilimi içerebilir.

İktidarsızlık riski yaşla birlikte artar. Altmış yaşlarındaki erkeklerde kırk yaşlarındakilere göre dört kat daha fazladır. Daha az sağlıklı bir diyet, alkol kullanımı ve az ya da hiç egzersiz olmaması nedeniyle daha az sağlıklı yaşam tarzına sahip erkeklerde daha yaygındır. Fiziksel egzersiz, iktidarsızlık riskini azaltma eğilimindedir.

Sebepler

Ereksiyon, beyin uyaranlarının, kan damarlarının sinir fonksiyonlarının ve hormonal reaksiyonların karmaşık bir kombinasyonundan kaynaklanır. Bu işlevlerden herhangi birine müdahale eden herhangi bir şey iktidarsızlığa yol açabilir.

Nedenleri alkol, arterioskleroz, bazı ilaçlar, tütün kullanımı, diyabet veya yüksek tansiyon gibi kronik bir hastalık olabilir.

Geçmişte, iktidarsızlığın öncelikle psikolojik bir problem olduğu varsayılmıştır. Ancak bugün doktorlar, tüm vakaların yüzde 85'inin fiziksel bir temele sahip olduğuna inanıyor. ED'ye neden olan başka bir sağlık durumu varsa, bu ED'yi temizlemek için öncelikle ele alınmalıdır.

İki yüzden fazla ilacın iktidarsızlığa neden olabileceği kabul edilmiştir. En yaygın olanlardan bazıları şunlardır:

- alkol
- antidepresanlar
- antihistaminikler
- antihipertansifler/tansiyon ilaçları
- kemoterapi
- diüretikler
- narkotikler
- nikotin
- sakinleştirici
- mide asidi inhibitörleri
- ülser ilaçları

Yüklemeler

'Seks yapmak uygundur.'

'Eşimi çekici buluyorum.'

'Eşime cinsel olarak ilgi duymam mümkündür.'

'Eşim cinsel olarak bana çekici gelir.'

'Eşimle ilgili eski kırgınlıkları serbest bırakıyorum.'

'Karşı cinsle ilgili eski kırgınlıkları serbest bırakıyorum.'

'Cinsel olarak uyarılabilirim.'

'Stresten rahatlayabilirim.'

'Ben güçlüyüm.'

'Sağlıklıyım.'

'Ben güzelim.'

'Eşime olan öfkemle baş etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ben zeki, harika bir ışık varlığım.'

'Yaptığım her şeye neşe katıyorum.'

'Vücudum vitamin ve mineralleri kolaylıkla emer.'

'Eşim için tam bir aşk hissediyorum.'

'Eşim tarafından kabul edilmek ve onu sevmek benim için kolaydır.'

'Hayatın akışı ile hareket etmem kolay.'

'Hiçbir şey, Yaradan'dan hissettiğim enerjiyi engellemez.'

'Vücudumun tüm damarlarında yaşam akışını hissediyorum.'

'Sevgiyi kabul etmek ve takdir etmek benim için kolaydır.'

'Sevgiyi cinsel, duygusal bir şekilde ifade etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Eşimi tatmin etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Eşimin beni tatmin etmesinin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Cinsel enerjiyle çoşku duymanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudum sağlıklı ve güçlü.'

'Hayatta olduğum için mutluyum.'

'Eşimle paylaştığım enerjiden keyif alıyorum.'

'Stresten rahatlayabilirim ve anın tadını çıkarırım.'

'Anda nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Eşim benimle olmayı çok seviyor.'

'Eşimi hayal kırıklığına uğratma korkusu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Vianna'nın İktidarsızlık İçin Sihirli İksiri

İktidarsızlık için reçete edilebilecek birkaç ilaç vardır fakat benim tecrübelerime göre, kişinin cinsel iştahı yoksa ve sebebi duygusal veya psikolojik değilse, o zaman vitamin eksikliği yaşanıyor olabilir. Bu örnekte, aşağıdaki tarif, kullanan bireylerde iyi sonuç verdi.

Hem erkeklerde hem de kadınlarda seks dürtüsünü artırmak için şunları yapın:

- Damiana, günde 6 hap
- Ginseng, şişe üzerindeki doz (iki hafta alın ve iki hafta bırakın)
- Lesitin, 1 hap
- selenyum, 250 mcg

- E vitamini, 400IU
- çinko, 100-150 mg

Ayrıca:

- ED için daima omega-3, 6 ve 9 kullanın.
- Vücudun testosteron üretmek için bazı önemli besin maddelerine ihtiyacı vardır ve bunlardan biri çinkodur. Lesitin ve çinko kılcal damarları açmaya yardımcı olur.

Bitkisel Takviyeler

- DHEA, erkekler için 100 mg
- Azgın keçi otu
- Cüce palmiye prostat fonksiyonunun normalleştirilmesinde yardımcıdır.
- Yeşillik ve ısırgan otu; erkeklerin cinsel canlılığı iki ot bir arada kullanılarak artırılmıştır.
- Yabani yam, içindeki doğal steroidler nedeniyle ED'ye yardımcı olabilir.

İMPLANTLAR

ThetaHealing™'de bugün için implantların veya yabancı (dünya dışı) enerjilerin varlığı hakkında bir görüşümüz yok; biz sadece kişinin iyileşmesine yardımcı oluruz.

İmplantlı kişiler üzerinde çalışırken, herhangi bir implantın çıkarılmasını emretmeye başlamadan önce göğüs implantları, kalp implantları veya kalp pili olup olmadığını öğrenin. Bugün kullanılan birçok tıbbi implant mevcut.

Yüklemeler

Psişik İmplantlar için:

'Güvendeyim.'

'Vücudum benim.'

'Bedenimin kendime ait olduğunu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hiçbir şey vücudumu istismar edemez.'

'Var Olan Her Şeyin Yaratıcısı en büyük güçtür.'

Cerrahi İmplantlar için:

'Vücudumdaki değişiklikleri kolayca ve zahmetsizce kabul etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Olduğum daha iyi ve gelişmiş formu nasıl kabul edeceğimi biliyorum.'

'Vücudumda bulunan cerrahi implantlar bana yarar sağlar ve vücudumdaki her hücre tarafından kolayca kabul edilir.'

'Ben yaşayabilir ve mutlu olabilirim.'

'Bu hayatta yaşadığım her anı kutluyorum.'

İNME

İnme tıbbi bir acil durumdur, beyne giden kan akışı durduğunda olur. Bu olduğunda, beyin hücreleri birkaç dakika içinde ölmeye başlar.

Felç geçiren bir kişi bazen, bazı vücut kısımlarının hareketliliğini kaybeder. Bunun nedeni, bazı nöronların artık olmadığı ya da daha öncesindeki gibi bağlanmamış olmalarıdır.

Türleri

İki tür felç vardır:

- İskemik inme olarak adlandırılan daha yaygın tür, beyinde bir kan damarını bloke eden veya tıkayan bir kan pıhtısından kaynaklanır.
- Beynin içinde açılarak veya patlayarak kanamaya neden olan bir kan damarı, hemorajik inme denilen bir diğer türe neden olur.

'Mini inmeler' veya geçici iskemik ataklar (TIA'lar), beyne giden kan akımının kısa süre kesintiye uğramasıyla ortaya çıkar.

Sezgisel Çözümler

İnme geçirmek üzere olan bir kişiyle çalışıyorsanız anevrizma alanını temizleyin, damar duvarlarını güçlendirin ve damarları temizleyin. İnme geçirmiş bir yetişkinle çalışırken, Yaradan'ın enerjisinin beyne gittiğine tanık olun ve bedenden fetal hafızayı uyandırmasını ve beyinde ihtiyaç

duyulan şeyleri değiştirmesini isteyin. Alana girin ve şöyle söyleyin: "Yaradan, göster bana." Bu, beynin kendini yenilemesinin en hızlı yoludur.

İnmeyle ilgili bir şifa çalışmasına şahit olduğumda, alana girer, beyin hücrelerini uyandırır ve kalan nöronların tümünü kullanabildiklerinden emin olurum. Ölen nöronların işini devralmak için yönlendirilen yeni nöronlara şahit oldum. Sonra ellerimi onların üzerine koyar ve bedeni nasıl çalıştırdıklarını hatırlamalarına şahit olurum.

İnme vakalarında beyin çok fazla ölü beyin hücresine sahiptir. Bunlar yeniden yaratılmalı ve yeniden öğrenmelidir. Bu yüzden, bir felç durumuna şifa çalışması yapmak için Yaradan'a bağlanır ve yeniden hatırlamak ve yeniden öğrenmek için fetal belleğe hücrelerin uyandırılması komutu verirsiniz.

Bunun nasıl yapıldığının mekaniğini bilmek gerekmez; yapmanız gereken şey, Yaradan'ın konuyu halletmesini istemek ve tanık olmaktır. Şahsen, şahit olduğumun ne olduğunu bilmek isterim, bu yüzden Yaradan'a, şifa çalışması bittiğinde neler olup bittiğini soruyorum. Bir inme sırasında, hücrelerin uyanmasını ve işlerini nasıl yaptıklarını tekrar öğrenmelerini seyrettiğim söylendi.

Küçük çocuklar bir inme atağını atlatabilir ve kök hücreler nedeniyle mükemmel şekilde işlevsel yetişkinler olabilirler. İnme geçiren herhangi bir çocukla çalışırken, alanına gidin ve vücuduna tamamen yenilenmesi komutunu verip kök hücrelerini harekete geçirmek için çalışın.

Genellikle iki üç hafta içinde ilk sonuçları ve üç ay içinde tüm sonuçları görmeyi beklerim. Bazı insanlar şifa çalışmasının yapıldığı gün ya da ertesi gün sonuç verir.

Bununla birlikte, bir bebeğin, nasıl yürüyeceğini öğrenmek için bir yıl civarında bir zaman harcadığını ve şifa çalışmasıyla yeniden öğrenmenin birkaç ay sürdüğünü hatırlamalıyız. Bazen yürümeyi ve belirli uzuvları nasıl hareket ettireceğinizi yeniden öğrenmek biraz zaman alır ama genel olarak, "bir süre" olarak düşündüğümüz şey, gerçekte o kadar uzun değildir. Bebekliğinizde kolunuzu doğru hareket ettirmeyi öğrenmek aylar sürmüştür ve yetişkin olarak kolunuzu hareket ettirmeyi tekrar öğrenmek bir ay sürebilir. Bu yüzden inme geçiren insanlarla çalışırken sabırlı olun. İnme, kişiye tamamen reddedildiğini hissettirir.

Yüklemeler

'Mutluyum, sağlıklıyım ve her gün daha da iyileşiyorum.'

'Her gün daha çok iyileşir ve daha sağlıklı olurum.'

'Hücrelerim iyileşir ve yeniden öğrenir.'

'Vücudum hayatın nefesini alıyor.'

'Vücudum daha önce bildiği her şeyi hatırlıyor.'

'Ben güçlü bir insanım.'

'İlerleyerek devam edeceğim.'

'Her geçen gün, her yönde ilerlemek daha da kolaylaşıyor.'

'Hayatım için minnettarım.'

'Hayatta olduğum için minnettarım.'

'Depresyon olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Mutlu olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Umutsuzluk olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Umutsuzluk olmadan yaşamayı biliyorum.'

'İyileşmek benim için kolay.'

Ek Gıdalar

İnme genellikle selenyum gibi temel minerallerin eksikliğiyle ilişkilidir.

Felç geçiren kişi 18 yaşın üzerindeyse şunları önerin:

- multivitamin ve mineral kombinasyonu
- amino asit kompleksi
- selenyum
- E vitamini

İNSOMNİA/UYKUSUZLUK

Tanım olarak uykusuzluk, "uykuyu başlatmakta, sürdürmekte ya da her ikisininde de zorluk," şeklindedir. Tüm yaş gruplarını etkiler ve yaşlı yetişkinler arasında, kadınları erkeklerden daha sık etkiler. Etkisi yaşla birlikte artar. Stres en sık, kısa süreli veya akut uykusuzluğu tetikler. Ancak akut uykusuzluk, anlaşılmazsa kronik uykusuzluk haline gele-

bilir. Birçok insan uykusuzluğu tedavi etmek için davranışsal ve tıbbi seçeneklerin mevcut olduğunun farkında değildir.

Sezgisel Çözümler

Uykusuzluk genellikle magnezyum eksikliğinden kaynaklanır. Bazen kişi başka minerallere de sahip olmayabilir ama yine de Yaradan'a sorun. Alana girin, endişe ve korku duygularını çekin, sonra da sakinleştirici, yatıştırıcı olanları getirin. Daha fazla serotonin artışına ve melatonin salınımına tanık olun.

İRRİTABL (HUZURSUZ) BAĞIRSAK SENDROMU

İrritabl (huzursuz) bağırsak sendromu (İBS) sıklıkla karın ağrısı, şişkinlik, kabızlık, kramp ve ishalle karakterize bir hastalıktır. Çok fazla rahatsızlık ve sıkıntıya neden olur ancak bağırsaklara kalıcı bir şekilde zarar vermez ve gerçekte kötüye giden kolit, bağırsakların enfekte küçük cepler oluşturduğu, divertikülozise rağmen kanser gibi ciddi bir hastalığa yol açmaz.

Çoğu insan semptomlarını diyet, stres yönetimi ve reçeteli ilaçlarla kontrol edebilir. Ancak bazı insanlar için İBS hayatı zorlaştırabilir. Çalışamaz, sosyal etkinliklere katılamaz, hatta kısa mesafeler kat edemezler.

İBS, doktorlar tarafından teşhis edilen en yaygın bozukluklardan biridir. Kadınlarda erkeklerden daha sık görülür ve 35 yaşından önce insanların yaklaşık yüzde 50'sinde başlar.

Belirtiler

Abdominal ağrı, şişkinlik ve rahatsızlık İBS'nin ana semptomlarıdır.

Bununla birlikte, belirtiler değişebilir. Bazı insanlarda kabızlık vardır. Çoğu zaman bu insanlar bağırsaklarında hareket yaratmaya çalıştıklarında gerginlik ve kramp rapor ederler ancak herhangi bir dışkı çıkaramazlar. Eğer bağırsak hareketine sahip olabilirlerse, içinde sindirim sisteminde pasajları nemlendiren ve koruyan bir sıvı olan mukus olabilir.

İBS'li bazı kişiler sık, gevşek, sulu dışkı ile ishale yakalanırlar. Diğerleri kabızlık ve ishal arasında değişmektedir. Bazen insanlar birkaç ay boyunca semptomlarının azaldığını ve geri döndüklerini söylerken, diğerleri zaman içinde semptomların sürekli kötüleştiğini bildirirler.

Sebepler

Araştırmacılar, İBS için temel sebepleri henüz keşfetmemiştir. Bir teori, ondan muzdarip insanların, belirli gıdalara ve strese karşı özellikle duyarlı ve reaktif olan bir kolona sahip olmalarıdır. Bağışıklık sistemiyle de ilgili olabilir.

Yıllar boyunca insanları izlerken, kolon problemlerinin magnezyum ve asidofilus eksikliğinden kaynaklandığını buldum.

Hayatımın ilk kısmında irritabl bağırsak sendromum vardı. Annemin ve kız kardeşlerimin de vardı. Bazı durumlarda insanlara bir yatkınlık veren genetik bir bozukluk olabileceğini düşünüyorum.

İBS olan bir kişinin kolonunda normal hareketlilik mevcut olmayabilir. Spazmodik olabilir veya geçici olarak çalışmayı bırakabilir.

İBS'de, epitelyum denen midenin kaplaması, bağışıklık sistemi ve sinir sistemindeki bozukluklardan etkilenebilir. Epitel, kolonun içindeki ve dışındaki sıvıların akışını düzenler. İBS'de, kolon içindeki içerikler çok hızlı hareket eder ve kolon sıvıları emme kabiliyetini kaybeder. Sonuç, dışkıda çok fazla sıvı olur. Diğer insanlarda, kolon içindeki hareket çok yavaştır, bu da fazladan sıvının emilmesine neden olur. Sonuç olarak, kişi kabızlık geliştirir ve yeterli beslenme almaz. Kabızlık nedeniyle hafif zehirlenirler.

Diğer örneklerde, bir kişinin kolonu, çoğu insanları rahatsız etmeyecek belirli yiyeceklerden veya streslerden gelen uyaranlara güçlü bir şekilde yanıt verebilir. Bu, kişinin gıda alerjilerine sahip olabileceği anlamına gelir.

Son zamanlardaki araştırmalar serotoninin normal gastrointestinal (Gİ) fonksiyon ile bağlantılı olduğunu bildirmiştir. Serotonin, vücudunuzun bir kısmından diğerine mesajlar ileten bir nörotransmitterdir. Vücudunuzdaki serotoninin yüzde 95'i Gİ kanalında ve yüzde 5'i beyinde bulunur. Bağırsakların içine giren hücreler taşıyıcı olarak çalışır ve serotonini Gİ yolundan taşır. İBS'li kişilerde, reseptör aktivitesi azalır ve Gİ yolunda anormal düzeyde serotonin seviyelerine neden olur. Sonuç olarak, bağırsak hareketi, motilite ve duyarlılık sorunları ile karşılaşırlar. Gİ kanallarında daha hassas ağrı reseptörleri vardır.

Araştırmacılar, İBS'nin gastrointestinal sistemde bakteriyel bir enfeksiyondan kaynaklanabileceğini bildirmişlerdir. Çalışmalar, gastro-

enterit geçiren kişilerin, bazen hastalık sonrası İBS olarak adlandırılan İBS'yi geliştirdiğini göstermektedir.

Araştırmacılar, İBS'ye benzer semptomları olan bazı kişilerde çok hafif çölyak hastalığı da bulmuşlardır. Çölyak hastaları buğday, çavdar ve arpada bulunan bir madde olan glüteni sindiremezler.

Antibiyotiklerin, antasitlerin veya laksatiflerin aşırı kullanımı da bir faktör olabilir.

Sezgisel Çözümler

İlişkili ağrı, ishal, bulantı ve bazen de ciddi baş ağrılarından dolayı, İBS'li bir kişi yemek yemekten korkabilir. Bu nedenle yetersiz beslenme, besinlerin çoğu kez düzgün şekilde emilmemesi nedeniyle ortaya çıkabilir. İBS'si olan kişilerin, normalden %30'a kadar daha fazla protein ve aynı zamanda ishal nedeniyle hızla tükenen mineral ve eser elementleri almaları gerekir.

Gerçek İBS tanısı çölyak hastalığı, kolon kanseri, Crohn hastalığı, depresyon, divertikülit, endometriyoz, fekal impaksiyon, gıda zehirlenmesi, enfeksiyöz ishal, laktoz intoleransı ve ülseratif kolit gibi benzer semptomlara neden olabilen bozuklukların elenmesini gerektirir. Uygulayıcılar, bu diğer rahatsızlıkların mevcut olması ihtimaline karşı vücudu taradıklarından emin olmalıdır. Kişide bu tür bozukluklardan hiçbirinin olmadığından emin olmak için sağlık pratisyenleriyle takip etmesi çok önemlidir.

İnanç Çalışması

İBS ile ilişkili inanç sistemleri anne ve baba meseleleriyle ilgilidir. Bu, çoğunun cinsel istismar olasılığı ile çocukluğa geri döneceği anlamına gelir.

Yüklemeler

'Dünyanın benim için çok fazla olduğunu hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Dünya üzerime yıkılıyormuş gibi hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Diğer insanların "şeylerini" üzerime almadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Başkalarının stresini hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Güvendeyim.'

'Hayatta olmak güvenli.'

'Herhangi bir zamanda, herhangi bir durumla başa çıkabilirim.'

'Her durumda güvende hissetmenin nasıl bir şey olduğunu biliyorum.'

'Uyum sağlamak kolay.'

'Uyumlanmak benim için kolay.'

'Ben iddialıyım.'

'Bunalmış hissetmeden yaşayabilirim.'

'Saldırı hissetmeden yaşayabilirim.'

'Korkmadan yaşayabilirim.'

'Yanlış bir şey yapmaktan korkmadan yaşayabilirim.'

'Hayatı beni hasta edecek kadar ciddiye almadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Hızlı ve net kararlar vererek nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Her gün Dünya ve onun enerjisi benim için daha kolay hale geliyor.'

'Her gün, her şekilde daha mutlu ve daha hafif hissediyorum.'

'Kararlarımın önemli olduğunu biliyorum.'

'Nasıl karar vereceğimi biliyorum.'

'Ailem ve benim için doğru olan bir kararı nasıl alacağımı biliyorum.'

'Hayatımı başkalarının düşünceleri ve hisleri önünde eğilmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Çevremdeki herkesin duygularını incitmekten korkmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sözlerimi nasıl akıllıca kullanacağımı biliyorum.'

'Vücudumun stresle kolayca ve zahmetsizce nasıl başa çıkacağını biliyorum.'

'Acı olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İshal her şeyi mahvetmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hangi gıdaların beni iyi hissedildiğini biliyorum.'

'Beni sağlıklı hissettiren yiyecekleri nasıl bulacağımı biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- asitofil
- ALA
- Aloe vera suyu
- goji suyu
- noni suyu
- protein içecekleri
- İrritabl bağırsak sendromu olan bir kişi için önerdiğim ilk şeylerden biri, buğday ve glüten ürünlerinin yanı sıra süt ürünlerinin kullanımını da durdurmasıdır.
- Gazlı içeceklerden, kızarmış yiyeceklerden, greyfurt sularından, baharatlı yiyeceklerden ve alkolle tütünden kaçının.
- Kırmızı et kullanımını azaltın. Protein içeceklerini kırmızı et yerine kullanın.
- Diyette artan lifler yardımcı olabilir.
- Karaciğer temizliği; Lidtke Technologies tarafından üretilen 'Cleanse and Build' iyidir.

İSKELET SİSTEMİ

İskelet sisteminin birçok amacı vardır:

- Omurga, ayakta durmamıza olanak veren yapıyı sağlar.
- Göğüs kafesi vücudun hassas organlarını korur.
- Kafatası, beynin yumuşak dokularını korur.
- Omurganın omurları, vücudun tamamına mesaj gönderen karmaşık sinir demetini kapsüllemek için omuriliği çevreler.

İskelet sistemi olmadan ayağa kalkıp yürüyemez, sadece bir çuval bezi, bir amip gibi yerde uzanıyor olurduk.

300 kemikle doğarız. Bir yetişkin olduktan sonra, bu kemiklerin bir kısmı birleşir ve toplam 206 olur. İskelet sisteminin harekete geçmesi için kasların eşzamanlı yapısı gereklidir. Çeşitli vücut parçalarının hareket etmesini sağlamak için bilinçli ve bilinçsiz mesajlar gönderilirken muhteşem bir senfoni oluşur.

Eklemler kemikler arasındaki esnek bağlantılardır. Vücudun farklı amaçları için, farklı yönlerde dönebilen farklı eklem türleri vardır.

Kemikler sadece sert maddelerden oluşan atıl bir çerçeve değildir, canlıdırlar. Vücuttaki diğer hücrelerde olduğu gibi, kemik hücreleri de kan ve dolaşım sistemiyle çalışır. Bu yüzden kemik bir kırılma durumunda kendini onarır. Örneğin parmağınızı kırdığınızda, kırık bölümler arasındaki boşluğu kapatmak için kan pıhtıları oluşur. Daha sonra, vücudunuz kırılan kemiği yeniden oluşturmak için kemik hücrelerini harekete geçirir.

Bazı kemiklerin içi boştur ancak kemiklerin merkezindeki kemik iliği yeni kırmızı ve beyaz kan hücreleri oluşturur. Kırmızı kan hücreleri oksijenin vücudun her yerine dağılmasını sağlarken, beyaz kan hücreleriyse mikrop ve hastalıklarla savaşmamızı sağlar.

Sezgisel Bakış

Kemikler, vücut taraması yapmaya başladığınızda ilk ve en kolay görülecek şeydir. Yaşam gücü onların içinde, dışında ve etrafında parlar, onları hayata bağlar. Onlar sadece beyaz değil, birçok renktedir. Onlar ihtişamlarını size göstermeyi çok severler. İçine girdiğinizde parıldayan, akkor halinde, sıvı ışığa benziyorlar.

Kemikler bizi tuttuklarından, vücudun en önemli parçası olduklarını düşünürler (tüm sistemler gibi) ve her şeyin onlara dayandığı da doğrudur: bağlar, kaslar ve sinir sistemi. Kemikler, olduğumuz her şeyin özüdür. Doğrudan taç çakra ile bağlantılıdırlar ve bu yüzden spiritüel ayar çatalıdırlar, dolayısıyla, "İliklerimde hissediyorum," sözleri buradan kaynaklanır.

Sezgisel Çözümler

İskelet sisteminde şifa çalışması yapmak son derece kolaydır, kemikler işbirliğine yatkındırlar. Kemikler şifa çalışması sırasında söylenenleri dinler ve itaatkâr davranır.

Kırık bir kemiği anında iyileştirmek mümkündür. Basitçe, Yaradan'a gidip, "Var Olan Her Şeyin Yaratıcısı, değiştir ve göster bana. Teşekkür ederim. Oldu. Oldu. Oldu," diyerek bunun yapılmasını emredin. Bu yapılırken şifaya tanık olun.

Kemik üzerinde bir şifa çalışması yaparken, ekstra enerji getirmeyi unutmayın, aksi takdirde, vücut diğer kemiklerden, özellikle kalçalardan kalsiyum çalacaktır.

İnanç Çalışması

Kemik yaralanması bilinçaltı inançlara bağlanabilir. Kemiklerde duygusal sorunlar olduğunda müşteriyle çok dikkatli olmalısınız, çünkü bunlar genellikle güven ve yaşamda destekle ilgilidir.

Yüklemeler

'Yaradan tarafından sevilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Acı çekmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Yaradan'a yakın olmak için mücadele etmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Yaradan tarafından terk edilmiş hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Yaradan tarafından reddedilmiş hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Hayatımın benden çalındığını hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Her şeyi tek başıma yapmam gerektiğini hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Dünyanın ağırlığını omuzlarımda taşımadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Aşırı yük hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Dengenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak dengelenmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Şehit olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Yaradan'ın para tanımını anlıyorum.'

'Her zaman Yaradan'a yakın olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İlerleme korkusu olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.' (Bacak kemikleri için)

'Yaradan'ın sevgisinin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar

Bir şifacı taç çakrayla Her Şeyin Yaratıcısı'na bağlandığında magnezyumla kalsiyum kullanılır ve iyi takviyelerle desteklenmesi gerekir.

İSTİSMAR *bkz.* Sindirim Sistemine ve Üreme Sistemi/Cinsel Sistem

İŞİTME BOZUKLUĞU

İnsan kulağı üç bölümden oluşur: dış kulak, orta kulak ve iç kulak. Dış kulak kepçeyi (pinna), başın yan tarafında bulunan kulağın görünür kısmını ve mumsu, kir yakalayıcı işitsel kanalı içerir. Timpanik membranı (kulak zarını) dış kulaktan, malleustan (çekiç), incustan (örs) ve stapeslerden (üzengi) ayırır.

Koklea ve semisirküler kanallar iç kulağı oluşturur.

Kulaklar sesleri toplamak, işlemek, beyne ses sinyalleri göndermek ve dengeyi sağlayıp korumaya yardımcı olmakla yükümlüdür.

Duyma bozukluğu, "işitme performansını etkileyecek, sürekli veya dalgalı, işitme durumunda kısmi bir bozukluk" olarak tanımlanmaktadır. Sağırlık, "kişinin, işitme kabiliyetine, amplifikasyonu olarak ya da olmadan, zarar verecek kadar şiddetli bir işitme bozukluğu" olarak tanımlanmaktadır. Bir veya iki kulakta duyma yeteneğinin tamamen kaybıdır. Menenjit, doğumdaki komplikasyonlar, aşırı gürültüye maruz kalma ve

ototoksik kullanımı gibi bulaşıcı hastalıklardan miras alınabilir veya bunlardan kaynaklanabilir.

Sağırlığın ve işitme engeli vakalarının yaklaşık yarısı önlenebilir.

Türleri

Çeşitli işitme bozukluğu türleri vardır:

- İletken işitme kayıpları, dış veya orta kulaktaki (sesin iç kulağa ulaşmasını sağlayan iletim yolları) hastalıklardan veya engellerden kaynaklanır. Genellikle tüm duyma frekanslarını eşit olarak etkilerler ve ciddi işitme kaybına yol açmazlar. İletken işitme kaybı olan bir kişi, genellikle bir işitme cihazı kullanabilir ya da tıbbi veya cerrahi olarak yardımcı olunabilir.
- Sensörinöral işitme kayıpları, iç kulağın hassas duyusal kıl hücrelerine ya da onları besleyen sinirlere verilen hasardan kaynaklanır. Bu işitme kayıpları hafifle derin arasında değişebilir. Sıklıkla kişinin belirli frekansları diğerlerinden daha fazla duyma yeteneğini etkiler. Sensorinöral işitme kaybı olan bir kişi, ses seviyesini artırmak için amplifikasyon kullanıldığında bile, bazen işitme cihazının başarılı bir şekilde kullanılmasını imkansız kılan çarpık sesler algılayabilir.
- Karışık işitme kaybı, iletken ve sensörinöral kaybın bir kombinasyonunu ifade eder ve hem dış hem de orta ve iç kulakta bir problemin meydana geldiği anlamına gelir.
- Merkezi işitme kaybı, beyne veya beynin kendisine giden yollarda, merkezi sinir sisteminin sinirleri veya nükleuslarında meydana gelen hasar veya bozulmadan kaynaklanır.

Sebepler

Sağırlık ve işitme bozukluğunda yapılacak ilk şey sebebi bulmaktır. Bu, çok sayıda sorundan kaynaklanabilir veya farklı şeylerin bir kombinasyonu olabilir.

Çocuklarda İşitme Kaybı

Çocuklarda işitme kaybına şunlar neden olabilir:

- Herhangi bir enfeksiyondan ve yüksek gürültüye maruz kalmadan kaynaklanan işitme kaybı.

- Ebeveynlerden gelen genetik faktörler.
- Orta kulakta, orta kulağın hassas kısımlarına zarar veren iltihap.

Yetişkinlerde İşitme Kaybı

Yaş, günlük iletişimde tüm frekans aralığını duyma yeteneğinin kaybolmasında büyük bir etken gibi görünmektedir. 65 yaş üstü insanların üçte birinin işitme sorunları var.

Yaşlanma sürecinin yanı sıra, yetişkinlerde işitme kaybına hastalık veya enfeksiyon, ototoksik ilaçlar, travma, tümörler ve gürültüye maruz kalma neden olabilir ve kulak çınlaması eşlik edebilir. Ayrıca, antibiyotikler, uzun bir süre boyunca alınan aspirin, steroid olmayan anti-inflamatuar ilaçlar, iç kulakta kinin ve viral enfeksiyondan kaynaklanabileceği gibi bazı reçeteli ilaçlardan da kaynaklanabilir.

İşitme kaybı yavaş yavaş gelişirse, bunu yaşayan kişi ileri bir aşamaya gelene kadar bunun farkında olmayabilir. Genel olarak, ilk önce aile ve arkadaşlar bunu fark eder.

Endüstriyel çağın gelişiyle birlikte artan "gürültü kirliliği" birçok kişide işitme kaybına neden olmuştur. Eğer yüksek sesle müzik çalınan bir konserden ya da yüksek sesle çalışan bir aletten uzaklaşırsanız geçici eşik kayması denen şeyi deneyimlediniz. Bu durum meydana geldiğinde, gece istirahati normal işitmeyi genellikle düzeltir ancak bu, iç kulağınızdaki kıl hücrelerinin zarar gördüğünü gösteren bir işarettir. Bu tip bir hasar tekrarlanırsa kalıcı eşik kayması ile sonuçlanabilir.

Araştırmacılar sürekli yüksek sesli gürültünün görüşünüzü de etkileyebileceğini, iktidarsız kalmanıza, kalp rahatsızlığı yaşamanıza ve başka sağlık sorunlarına da neden olabileceğini tespit etmişlerdir.

Sezgisel Bakış

Duyduğunuz şeyi kutsal sayıyor musunuz? Kutsallığın ne olduğunu anlıyor musunuz? Kutsal olmanın nasıl bir şey olduğunu anlıyor musunuz? Birisi size gelip gizli bir şey söylerse, ne dediklerini saklı tutmak sizin sorumluluğunuzdadır. Bu, size tüm müşterileriniz için güvenilirlik sağlayacaktır.

Ne yapmanız gerektiğini duyuyor musunuz? Kulaklar sezgisel bilgi için önemli bir işlemcidir. Başkalarını duymak için herhangi bir en-

geliniz var mı? Başka bir kişi için en iyi olanı doğru olarak algılıyor musunuz? Bir şifacı olarak, kişinin gerçekliğini ve Yaradan'ın en yüce gerçeğini duyma yeteneğinizi geliştirmelisiniz. Kendi gerçeğinizi bir kenara bırakın. Düşüncelerinizde net olun ve birlikte çalıştığınız kişinin söylediklerinizi anladığından emin olun.

Olgun insanlar, genel olarak çevrelerindeki dünyanın sesini ayarlama eğilimindeler çünkü onları incitecek şeyleri duymak istemezler.

Bu sebeple bazen hayatlarındaki diğer insanlara duyulma şansı vermezler. Bu çok dik kafalı, inatçı insanlarda görülür ve aslında kendi işitme kayıplarını yaratacaklardır.

Sezgisel Çözümler

Kulak, ses dalgalarının inanılmaz bir dönüştürücüsüdür. Kulağa sezgisel olarak şifa çalışması yaptığınızda, orta kulaktaki çalışma parçalarını – kulak zarı, çekiç, örs ve üzengi– ve iç kulağın parçalarını –koklea, işitsel sinir ve östaki borusunu– anlamak yararlı olacaktır. Yaradan'ın parçaların herhangi birini şifalandırmasına şahit olduğunuzda, farklı parçaları bilmek size yardımcı olacaktır.

Kulağa şifa çalışması yaptığınızda, hasarlı kısmın yenilenmesini söyleyin. Kulağa, tekrar genç olduğunu söyleyin ve ardından foliküllerin veya hasar gören kısmın yeniden oluşmasına tanık olun. Duymanın yirmi beş yaşındaki bir kişinin duyması gibi olmasını emredin.

Birçok insan, kulağında farkında olmadığı, devam eden enfeksiyonlara sahiptir. Bir kişinin geçmişte enfeksiyondan kaynaklanan komplikasyonlarla ilgili problemleri olduğunda, şifa çalışması için, Yaradan'ın enfeksiyonun anısını çekip Tanrı'nın ışığına gönderdiğine şahit olun.

İşitme kaybı ve sağırlık, beyin veya kulaklar, kulağın çalışmasına izin vermek için gerekli olan hücreleri kaybettiğinde ortaya çıkar. Beyne tekrar nasıl duyacağını öğretin ve kişiyi nazikçe seslerin dünyasına getirin.

Çocuklar on yaşından önce nasıl duyulacağını öğrenmezse, beyinde nasıl duyulacağını öğreten hücreler kaybolur. Bu durumda, çocuk konuşmayı öğrenmek için zorlanacaktır. Bir çocuk daha önce hiç duymamışsa ve on iki yaşın üzerindeyse, konuşamamaları çok muhtemeldir. Bunun nedeni, konuşma kalıplarını öğreten reseptörlerin on iki yaşında

ölmesidir. Konvansiyonel teoriler, eğer bir çocuk doğuştan sağırsa ve on yaşına geldiğinde konuşmayı öğrenmezse asla öğrenemeyeceğini söyler. "Asla, Yaradan'a asla demeyin," diyorum. Sağır bir çocuk örneğinde, doğumda bulunan reseptörlerin tekrar toparlanıp yeniden düzenlenmesini emretmek çok önemlidir.

Fetal hafızanın hasarı onardığını kontrol edin.

İşitme engelli çocuklarla çalışırken daima yukarı çıkın ve Yaradan'ın duymayı düzeltmesini ve beynin nasıl duyulacağını öğreten hücrelerini uyandırmasını isteyin.

Bir yetişkinle çalışırken, Yaradan'ın hücreleri tekrar fetal belleğe götürmesini ve duymayı öğrenen yeni hücreler yaratmasını izleyin. Fetüste, kök hücreler beynin ihtiyaç duyduğu hücreler haline gelir. Onlar, sadece bedenin ihtiyaç duyduğu şeyi yaratacak kadar zekidir. Doktorlar bir fetüsün kalbindeki bir fetal hücreyi ya da başka bir organdan aldıkları fetal bir hücreyi değiştirebilir. Bu hücreler aslında yeni organın hücreleri olacaktır. Fetal hücreler vücudun ihtiyaç duyduğu şeyi nasıl yapacağını bilir. Bu yüzden bazı çocuklar kaybedilen uzuvları uzatabilirler; çünkü yapamayacaklarını bilmiyorlardır. Çocukların gerçekten ellerini ve kollarını büyüttüğü, belgelenmiş vakaları vardır.

Kulağın hasarlı kısımlarının tam rekonstrüksiyonuna tanık olmak önemlidir. Örneğin, kulak zarı hasarlıysa küçük tüylerin neye benzediğini göreceksiniz. Kulak tam olarak yeniden inşa edilene kadar bu sürece tanıklık etmeye devam edin.

Bazen sağırlık hasarlı bir dokudan kaynaklanır ve çekildiğinde kulağın kendini yeniden düzenlediğine şahit olabilirsiniz.

Kulaklar böbreklerle de ilgilidir. Kulaklar üzerinde çalışırken, böbrekler üzerinde de çalışmaya devam etmeniz olasıdır.

İnanç Çalışması

Bazı insanlar, ailelerinde sağırlık olduğu için sağır olacakları inancına sahiptir ancak işitme bozukluğu ile ilişkili gördüğüm en yaygın inanç sistemi, "Neler olup bittiğini duymaktan korkuyorum," inancıdır. Kök inanca giden korkuyu bulun ve işitmeyle ilgili his ve bilgileri yükleyin. Bu tek başına duymayı geliştirebilir.

Şunları yükleyin:

'Çevremdeki sevinci duymanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İşitmem her geçen gün daha da güçleniyor.'

'Rüzgârın ağaçların arasından geçişini duyabiliyorum.'

'Yaratılışın sesini, Tanrı'nın sesini duyabilirim.'

'Duymaktan vazgeçmeden Tanrı'ya yaklaşmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaşlandıkça işitme duyumu kaybedeceğimi hissetmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Duyuşumun her geçen gün daha da güçlendiğini bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudum güçlü.'

'Gerçeği duymayı ve algılamayı biliyorum.'

'Kuşların şarkı söylediğini duyabilirim.'

'Bunalmış hissetmeden duymanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Karımı, beni çıldırtmadan duymanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kocamı, beni çıldırtmadan duymanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerlerini beni çıldırtmadan duymanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Dünyayı "duyma ayarımın dışında bırakmadan" nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Duymakta özgürüm.'

'İyi kararlar vermekte özgürüm.'

'Duyma kaybı olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Başka bir kişinin alanına ve gerçek olarak hissettiklerine nasıl saygı duyacağımı biliyorum.'

'Başka birinin gerçekliğini nasıl anlayacağımı biliyorum.'

'Başka birinin gerçekliğine nasıl saygı gösterileceğini ve hâlâ kendi gerçekliğimi korumayı biliyorum.'

'Gerçeğin nasıl duyulduğunu anlıyorum.'
'Kendi gerçekliğimi nasıl yaşayacağımı biliyorum.'
'Ben kutsallığın ne olduğunu anlıyorum.'
'Tanrı'nın gerçeğini nasıl duyacağımı biliyorum.'
'Tanrı'nın gerçekliğini nasıl kabul edeceğimi biliyorum.'
'Kutsal olmanın nasıl hissedildiğini anlıyorum.'
'Ben duyulurum.'
'Kendi gerçekliğimde nasıl yaşayacağımı biliyorum.'
'Yaradan'ın dinleyebilme tanımına sahibim.'

Ayrıca *bkz.* Böbrek Hastalığı

KADMİYUM ZEHİRLENMESİ

Kadmiyum, çevrede doğal olarak bulunan inorganik bir maddedir. Bununla birlikte, modern endüstrinin gelişimiyle metal eritme, plastik ve bataryaların bulunduğu alanlarda bir sağlık riski haline gelmiştir. Vücut için çok zehirlidir. 1960'larda İngiliz hükümeti, Norwich kasabasında havadan kadmiyum püskürtülmesini de içeren ve kasaba sakinlerinde açıklanmayan sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olan bir deney gerçekleştirmiştir.

Kadmiyum, boyalarda ve oyuncaklarda bulunur ayrıca içme suyu ve gübrelerde, hatta kahve, çay ve meşrubatlarda da daha düşük seviyelerde bulunur.

Sigaralar çok yüksek kadmiyum ve kurşun içerir. Bu yüksek tansiyona, koku kaybına sebep olabilir ve böbreklere zarar verebilir.

Sezgisel Çözümler

Tüm toksik zehirlenmelerde olduğu gibi, kadmiyum zehirlenmesi de şifa çalışmalarına olumlu cevap verir. Yaradan'ın toksinleri vücuttan serbest bıraktığına tanık olun ve bedeni yeniden inşa etmek için takviyeler önerin.

İnanç Çalışması

Kadmiyum çeken inançlar şunları içerir:

- İstismar edilmek ve bunun sevgi olduğunun söylenmesi.
- Destek almamak ve destek vaat edilmemesi.
- Yeterince sevgi hissetmemek.
- Yeterli destek almamak.

Yüklemeler

'İstismar edilmeden sevilmenin Yaradan tanımını biliyorum.'

'Gerçek sevgiyi biliyorum.'

'Uğruna savaş vermek ya da dilenmek zorunda olmadan sevginin ne olduğunu biliyorum.'

Ek Gıdalar

- alfalfa (kabayonca)
- kalsiyum-magnezyum
- spirulina
- E vitamini
- Tok karnına günde 50 ila 100 mg çinko

KALP HASTALIĞI *bkz.* Kardiyovasküler Hastalıklar; Kalp ve Dolaşım Sistemi

KALP VE DOLAŞIM SİSTEMİ

Stresin canlı organizmalar üzerindeki etkisini araştırmak için bir deney yapılmıştı. Test öznesi bir köpekti. Sahibi tarafından iyi besleniyor ve seviliyordu. Sonra sahibinin sevgisinden uzaklaştırıldı, yok sayıldı ve yalnız bırakıldı. Lösemi oldu. İlginç olan şey, daha sonra sahibinin sevgisini aldığında daha da iyi oldu.

Kalp, kan ve dolaşım sistemi, sevgiye olumlu bir şekilde tepki verir ancak aynı zamanda hastalık veya fonksiyon bozukluğu göstererek olumsuz etkilere de tepki verebilir. Yani, eğer sevgi alamıyorsanız, dolaşım sisteminde sorunlarınız olacaktır.

Bir kişi size dolaşım sisteminde bir sorunla geldiğinde, duygu ve düşünce formlarını alma şekline çalışın. Bir kişi ne kadar dengesizse, hayatında olup bitenleri o kadar yanlış anlar. Eğer hayatında birisi bir şey hakkında öfkeliyse, bu duyguyu yanlış algılayabilir ve kişisel olarak kabul edebilir.

Tüm dolaşım sistemi gıdaları özümseme, düşünceleri özümseme ve vücudu besleyen hisleri özümseme yeteneğine sahiptir. Mutluluk, öfke

ve üzüntü, hepsi dengede ise size hizmet eder. Çok fazla öfke size hizmet etmez, çünkü çok kızgınsanız sevgiyi alıp özümseyemezsiniz.

İnanç Çalışması

Damarlar doğru şekilde olmayan kan akışında ve zayıf kan akışı olduğunda daralmaktadır:

- zayıf kendini besleme yeteneği
- sevgiyi alma, kabul etme ve verme konusunda yetersizlik
- yaşamın akışına uyma zorluğu ve dolayısıyla yaşam korkusu

Bu bölgelerdeki inançları kontrol edin.

Kan ve arterlerde taşınan sorunlar şunlardır:

- dünyanın size borçlu olduğunu veya hayatınızdaki insanların size borçlu olduğunu düşünme sebebiyle öfke
- diğerleriyle iletişim
- kendini algılama

Kendimizi algılayış biçimimiz diğer insanlara geri yansır. İnsanlar size, kendinizi nasıl algılarsanız öyle görüyorlar. İnsanlar sizi nasıl görüyor? Duyuluyor musunuz? Temasa geçtiğiniz kişiler sizin için önemli mi? Önünüzdeyken, dünyanın en önemli kişisi olmalılar. Başkalarına verdiğiniz sevgi, dikkat ve merhamet, şifacı olmanın en önemli yönleridir.

Kendini sevmeyi ve sevgiyi nasıl geri alacağını biliyor musun?

Şunları yükleyin:

'Yaradan'ın beslenmenin nasıl hissedildiği tanımını anlıyorum.'

'Yaradan'ın kendi kendini besleme tanımını biliyorum.'

Şifacılar genellikle kanla ilgili sorunlara sahipler çünkü her zaman başkalarına vericiler ama kendilerini beslemiyorlar. Bundan dolayı dalak bazen yorulabilir ve kan yavaşlar.

Ayrıca *bkz.* Kardiyovasküler Hastalıklar

KAN RAHATSIZLIKLARI

Kan vücut için büyük bir iletişimcidir. Onunla besinler, hormonlar ve inançlar taşınır. Doğru şekilde akmıyorsa bu hayati besinler ve mesajla

gönderilemez. Kan dolaşımından gönderilen hormonlar bize bir yaşam deneyimini yaşadığımızı hissettirir. İletişim becerimiz zayıfsa, vücudumuzda zayıf kan akışı vardır ve bunun tam tersi de doğrudur. Mesela, kimseyle konuşamıyor ve kimseye hayır diyemiyorsak, genellikle kan akışımız zayıf olur.

Kan kendimizi nasıl algıladığımıza da bağlıdır. Eğer kendimizi algılayışımız sağlıklıysa, kanımız vücudumuzda düzgün olarak akacaktır ve diğerleri bizi dengeli bir şekilde algılayacaktır. Bize geri gönderilen düşünceler de dengelenerek kanın düzgün şekilde düzenlenmesine neden olur.

Mikroskop altında görülen bir kan hücresi sarıdır. Kanı kırmızı yapan demirdir ve kanda yeterli oksijen yoksa mavi görünecektir.

Kemik iliği trombositler, beyaz ve kırmızı kan hücreleri üretir. Bir kişinin alanına girip kan hücrelerine ulaşırsanız, meşgul olduklarını ve büyük bir acele içinde olduklarını görürsünüz. Kırmızı ve beyaz kan hücrelerinin farklı rolleri vardır. Kırmızı kan hücreleri, hücrelere oksijen vererek ve karbondioksit atığını uzaklaştırarak lojistik birlikleri işlevi görürken, lökositler denilen beyaz kan hücreleri, istilacılardan gelen saldırılara karşı savunma yapar ve kanın kalıntılarını temizlerler. Vücutta beş tip lökosit stratejik olarak konuşlandırılır:

- Basofiller anti-koagülanları salgılar ve inflamasyonu iyileştirmek için daralıp genişlerler.
- Eozinofiller belirli alerjik reaksiyonlarla mücadele eder ve yabancı maddeleri detoksifiye ederler.
- Lenfositler hastalık mikroplarıyla savaşır ve kanserli lezyonlarda toplanırlar.
- Monositler, büyük parçacıkları tamamen yutabilecek makrofajlar olmak için şişerler.
- Nötrofiller, hasar alanının öncü kuvvetleri olarak savaşırlar, bakterileri ve yabancı maddeleri yutarlar.

Kırmızı kan hücrelerinin bir çekirdeği yoktur. Kan dolaşımına bırakıldıktan sonra onu yok ederler, böylece hücreye oksijen taşımak için daha fazla alana sahip olurlar. Bir kırmızı kan hücresi kendi çekirdeğini yok edemezse, dalak hücreyi yok eder.

Kırmızı hücreler 90 güne kadar yaşayabilir. Bazı beyaz T hücreleri, kişinin yaşadığı kadar yaşayabilir. Savaşmak için programladıkları virüs sisteme girene kadar, T hücreleri uykuda kalabilir. Sadece belirli bir virüsle nasıl savaşacağını bilen bir T hücreniz olabilir ancak bu virüsle karşılaştığında milyonlarca başka T hücresi üretecektir.

Kan Grupları

İnsanların dört çeşit kanı vardır: 0, A, B ve AB:

- 0 grubu, ilk ortaya çıkandır ve avcı-toplayıcı atalarımızdan kalmadır. Sadece bir 0 grubu donörden kan alabilir.
- Antijen, hastalıklarla savaşacak bir antikor yapma yeteneğine sahip bir maddedir. A grubu kan, protein antijen A'ya sahiptir ve onun plazması B antikoruna sahiptir. A grubu kan hem A grubundan hem de 0 grubundan kan nakli alabilir.
- B grubu kan, antijen B ve antikor A'ya sahiptir. B ve 0 gruplarından kan alabilir.
- AB grubu her iki tip antijene de sahiptir ve antikor içermez. Diğer tüm kan grupları ile uyumludur.

Sezgisel Bakış

Sezgisel olarak bakıldığında kan hücreleri kızgın veya inatçı değil, mutlu görünmeli ve hissetmelidirler.

Kandaki siyah maddeler ağır metaller olabilir. Kahverengi parçacıklar görülürse bu böbrekler veya karaciğerin kanı temizlemediği anlamına gelir. Parazitler veya sindirilmemiş besinler var olduğunda da kahverengi parçacıklar görünebilir. Bu durumda, kişinin daha fazla enzime ihtiyacı vardır.

İnanç Çalışması

Kan hastalıklarıyla ilgili inanç sistemleri beslenme konularının, sevgi alma ve sevgiyle beslenmenin, duygusal bağlılığın, ruh parçalarının geri dönüşünün, yalnız olma korkusunun, bireyselliğin, terk edilme korkusunun ve bir şeyin nasıl hissedildiğinin 'bilinmesi' konularının çevresindedir.

İnançlar hakkında daha fazla bilgi için *bkz.* Dolaşım Sistemi.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- kırmızı biber
- kırmızı yonca
- B vitamini
- Ekinezya tüm kan temizleyicilerinin kraliçesidir.
- Niasin aynı zamanda bir kan temizleyicidir, ancak bir defada sadece iki hafta boyunca kullanın.

Ayrıca *bkz.* Hemofili, Ağır Metaller, Böbrek Hastalığı ve Lösemi.

KANDİDA

Birçok kişi, mikroorganizma *Candida albicans*'ın aşırı derecede çoğalmasından kaynaklanan Kandida'dan muzdariptir.

Belirtiler

Büyük ölçüde değişebilen ve aşağıdakileri içeren çok çeşitli belirtileri vardır:

- Gıda maddelerine ve/veya hava kaynaklı kimyasallara karşı alerjiler: Birçok insan Kandida'nın 'evrensel reaktörleri' haline gelene kadar alerji oluşturan madde sayısı artar.
- Yorgunluk: Kandida, yemekten sonra daha belirgin olan sürekli yorgunluğa neden olabilir.
- Gastrointestinal problemler: Kandida şişkinlik, kabızlık, ishal, mide ekşimesi, kötü sindirim, mide krampları ve burulmalarına neden olabilir.
- Genito-üriner problemler: Kandida iktidarsızlık, kısırlık, adet sorunları, prostatit, rektal kaşıntı, idrar yolu enfeksiyonları ve vajinal enfeksiyonlara neden olabilir.
- Nörolojik problemler: Kandida, anksiyete, depresyon, baş dönmesi, kafa karışıklığı, baş ağrısı, sinirlilik, migren, duygu durum değişiklikleri, zayıf konsantrasyon ve şeker açlıklarına neden olabilir.
- Solunum problemleri: Kandida astım, bronşit, tıkanıklık, kulak ağrıları, geniz akıntısı, boğaz ağrısı ve bastırılmış bağışıklık sistemine neden olabilir.

Sezgisel Çözümler

Kandida her zaman vücutta bulunur, bu sebeple tüm kandidanın vücuttan ayrılması emrini veremezsiniz. Sadece vücutta kandida dengesiz olduğunda sorun olur.

Buna çok fazla antibiyotik almak ve eşlerin birbirine geçirmesine neden olabilir.

Kandida temizleyici işe yarar.

Dozun yavaşça arttırılması önemlidir, çünkü temizlik sırasında ve sonrasında kişi biraz hasta hisseder. Çünkü kandida vücutta öldüğünde, asetaldehit denen zehirli bir madde bırakır. Bu alerjilere, ağrıyan eklemlere ve hafıza bozukluğuna neden olabilir ve vücuttan atılması zor olabilir. Bunu temizlemek için molibden takviyesi deneyin, çünkü molibden asetaldehit yapışır ve ürik asit oluşturur; ürik asit vücuttan asetaldehitten daha kolay temizlenir. Önerilen bir rejim günde 100 mikrogram molibdenle başlamak, ikinci haftada 300 mikrograma ilerlemek ve daha sonra günde 500 mikrograma geçmektir. Kandida ile ilgili temel duygulardan biri, kızgınlıktır. Kırgınlık inançları mantardakilerle aynıdır.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Kandidayı iyileştirmek için bütün beyaz ekmeklerin ve glütenin bırakıldığından emin olmalısınız.

Aşağıdakilerden birini kullanın:

- aloe vera suyu
- karakafes çayı
- mantar temizliği
- üzüm çekirdeği özütü
- noni
- zeytin yaprağı ekstresi (Kandida için mükemmel bir bitki)
- kekik yağı
- pau d'arco
- platin iz mineral
- Tahhebo çayı
- alkali diyet

Bu takviyeleri diyete ekleyin:

- ALA: 300 mg
- asitofil
- KoQ10
- MSM (dört ay boyunca)

KANGREN

Kangren bakteriyel bir enfeksiyondan sonra çürümüş ve ölmüş dokudur. Bu dokuya kan akışı yoktur (ölü olduğundan), sonuç olarak yeni enfeksiyonlara açıktır.

Sezgisel Çözümler

Kangrene yeni dokunun sezgisel olarak tanıtımı iyi cevap verir.

Emri verin: 'Yaradan, bana göster.' Kangreni temizlemeyi ve bütün bölgeyi yeniden canlandırmayı emredin. Çekilip çıkarılan eski dokuyu ve yerine yeni dokuların geldiğini izleyin.

KANSER

Gerçekten yüzlerce farklı türde kanser var. Bilim, bu hastalıkları güzel bir paket haline getirdi ve onların tümüne kanser dendi. Bu bölüm, yıllar boyunca üzerinde çalıştığım tüm farklı kanser türlerine adanmıştır.

Tüm kanserler, kan ve diğer dokuları oluşturan hücrelerde başlar. Normal olarak, hücreler vücut ihtiyaç duydukça yeni hücreler oluşturmak için büyür ve bölünür. Yaşlandıklarında ölür ve yerlerini yeni hücreler alır. Bazen bu düzenli süreç yanlış gider. Yeni hücreler vücut ihtiyaç duymadığında da oluşur ve eski hücreler gerektiğinde ölmezler.

Türleri

Kanser, modern tıp tarafından tanımlanan dört geniş kategoriye ayrılır:

Karsinomlar: Karsinomlar cildi, mukoza zarlarını ve iç organlardaki bezleri etkileyen kanserlerdir.

Lösemi: Lösemi, kan kanseridir.

Lenfomalar: Lenfomalar, lenf sistemini etkileyen kanserlerdir.

Sarkomlar: Sarkomlar kasları, bağ dokularını ve kemiği etkileyen kanserlerdir.

Sebepler

Modern araştırmacılar birçok kanser nedeni buldu. Kötü beslenme tüm kanserlerin yaklaşık yüzde 30'unun sebebidir; sigara içmek yüzde 30, genetik neden yüzde 10, işyerindeki karserojenler yüzde 5, aile öyküsü yüzde 5, egzersiz eksikliği yüzde 5, virüsler yüzde 5, alkol yüzde 3, üreme faktörleri yüzde 3 ve çevre kirliliği yüzde 2.

- Florid kanser için bir risk faktörü olabilir.
- Yüksek gerilim hatlarının kansere katkıda bulunduğu gösterilmiştir.
- Obezite belirli kanser türlerine neden olabilir.
- Osteoporoz ve Alzheimer'da östrojen takviyesi yararlıdır, ancak meme ve rahim kanseri riskini artırır.
- İnsanda bilinen en yaygın kanserojenlerden biri tütündür. Bu aynı zamanda en önlenebilir kanser riskidir. Sigara dumanı kansere neden olduğu bilinen 43'ün üzerinde kimyasaldan oluşur. Sigara içilmesinin kanserojen etkisi, ikisinin birlikte sıklıkla kullanılması nedeniyle alkol tüketimiyle artmaktadır. Sigara içen kadınların akciğer kanserine yakalanma riskinin erkeklerden daha fazla olduğu gösterilmiştir.
- Pestisit içeren böcek zehirlerinin kalıntıları ilk üç çevresel kanser riski arasında yer almaktadır.
- Emzirilen çocuklarda lösemi oranı dikkat çekici şekilde düşük bulunmuştur.
- Vazektomi geçiren erkeklerde prostat kanseri riski, ameliyatı olmayanlara göre üç kat daha yüksektir.

Modern ve Alternatif Tedaviler

Şu anda, kanser için birçok klasik ve alternatif tedavi vardır:

- bitkisel terapiler
- immünolojik terapiler
- metabolik tedaviler
- zihin-beden terapileri
- beslenme önerileri

ThetaHealing™ çoğunlukla zihin-beden terapilerini kullanır. Ne tür vitaminler ve şifalı bitkilerin kansere iyi geldiğini söyleyebilmem mümkünken, bunlar sadece kanser nedeniyle beslenme eksikliği çeken bedeni yapılandırmak için önerilerdir.

Bununla birlikte, tümörlerin yok olması için, biz şifa çalışmaları kullanıyoruz.

Ek Gıdalar ve Diğer Tedaviler

- DHEA'nın kanser hücresi büyümesini destekleyen bir enzimi bloke ederek bazı kanser türlerini önlediğine inanılmaktadır. Bununla birlikte, göğüs kanseri gibi hormonla ilişkili kanserler için kullanılamaz.
- Arı ürünlerinin anti kanser özellikleri içerebileceğine dair kanıtlar artmaktadır. Propolis, yani arıların kovanlarını mühürlemek için ürettiği madde, antioksidanlar açısından zengindir.
- Hipertermi, vücut dokusunun aşırı yüksek sıcaklıklara maruz kaldığı bir prosedürdür, tümör hücrelerine karşı etkili olabilir ve tek başına kullanılabilir veya radyasyon terapisi ile birlikte ve diğer terapilerle birlikte kullanılabilir. Araştırmacılar, bunun tümör hücrelerine zarar verebileceğini ya da kanserli hücreleri, yaşamak için ihtiyaç duydukları besinlerden mahrum ederek yok ettiğine inanıyor.
- Max Gerson beslenme terapisi birçok insan için işe yarar. Bu, kanserin, alerjilerin, artritin, kalp hastalığının ve diğer birçok dejeneratif hastalıkların iyileştirilmesi için vücudun kendi bağışıklık sistemini güçlendiren güçlü bir doğal tedavidir. Gerson terapisini diğer tedavi yöntemlerinin çoğundan ayrılan bir yönü de tamamen doğal olmasıdır. Her gün tüketilen 13 taze organik meyve suyundan bol miktarda besin alınmakta ve böylece enzimler, mineraller ve besinler süper dozda sağlanmaktadır. Bu maddeler daha sonra vücuttaki hastalıklı dokuyu parçalarken, lavmanlar karaciğerde ömür boyunca birikmiş toksinleri temizler.
- Östrojen ve testosteron üretimini düzenleyen melatonin hormonunun kanser karşıtı etkileri konusunda araştırmalar sürmektedir. Bununla birlikte, lösemi olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.

- Köpekbalığı kıkırdağının rahim ağzı, pankreas ve prostat kanseri dahil olmak üzere belirli kanser türlerine iyi geldiği görülmüştür.
- Hem modern hem de alternatif alanlarda yeni tedaviler sürekli ortaya çıkmaktadır.

Kemoterapi

Kişi kemoterapi kullanıyorsa, onlara kullanmamaları gerektiğini veya kullanmamalarını söylemeyin. Yapmaları gerektiğine inanıyorlarsa onları çelişkiye düşürmeyin. Benim geçmişimde naturopatik tıp olduğundan, kolaylıkla bir anti-kemo kişi olabilirim ama değilim. Kemoterapi 1990'lardan beri uzun bir yol kat etti.

Kemoterapi ile doktorlar hastayı hızlı büyüyen tüm hücreleri durduran bir kimyasal madde enjekte eder, buna maalesef yemek borusu ve midede yararlı hücreler de dahildir. Bu yüzden insanlar kemoterapi aldığında mideleri bulanır. Bir süreliğine seni hasta hissettirir ama büyüyen kanser hücrelerini durdurmak gibi bir yararı vardır. Tıp profesyonelleri kemoterapinin özellikle tiroid kanseri gibi bazı kanser türlerine hemen yanıt verdiği gibi bir bilgiye sahiptir.

Bazı durumlarda, doktorun onay vermesi halinde KoQ10'un kemoterapi ile kullanılmasını önermek mümkündür. KoQ10, kişinin saçlarını tutmasına yardımcı olur.

Bununla birlikte, ekinezya gibi bazı bitkilerin kemoterapi sırasında kullanılmasına kesinlikle izin verilmez.

Sezgisel Bakış

Doktorlar, önceleri hücrelerin birbirleriyle konuşmadıklarına ve bu yüzden kanserin ortaya çıktığına inanıyordu. Daha sonra, vücuttaki her hücre birbirine sürekli sinyal gönderdiği için, kanser hücrelerinin diğer hücrelere kendilerini görünmez kıldığını; bu yüzden bağışıklık sisteminin onları yok etmediğini düşündüler. Ancak, bunun kesinlikle doğru olmadığına inanıyorum. Vücudun kanseri önemsemediğine inanıyorum çünkü farklı toksinleri topluyor ve vücudun bildiği bir amaca hizmet ediyor. Bazı seviyelerde, beyin kanserin orada olduğunu bilir. Kanserle konuşursanız oldukça arkadaş canlısı, kibar, nazik ve tatlıdır. Eğer orada olmaması gerektiğini söylerseniz, neredeyse ağlayacak ve "Yardım et-

meye geldim!" diyecektir. Gerçekleri anlatıyordur çünkü beden aslında tüm toksinleri ona doğru gönderiyor gibi görünür. Vücudun planı, kanserin tüm toksinleri toplaması ve daha sonra ondan kurtulmaktır. Tabii ki vücudun içinde toksinler almaya devam edince, bu plan işe yaramaz.

En büyük toksinlerden biri nefret ve strestir. Biz esas olarak hayvansalız, bu yüzden yaşamımızda bir miktar stresle yaşamak zorundayız, böyle yaratılmışız. Bu bağışıklık sistemimizi uyarır, bu nedenle bazen stresi yaratırız. Bu aynı zamanda uyaranlara doğal bir cevaptır ancak bazen çok fazla olur ve bu vücutta ağır toksinler oluşturabilir.

Bütün bu toksinleri toplayan kanser hücresi kendisinin meşgul küçük bir hücre olduğunu düşünür. Kanser hücreleri aslında kendisine öfke ve nefret duygularını çeken özel reseptörlere sahiptir.

Bu bir biyokimyacı tarafından kanıtlanmıştır. Reseptörler, hücrenin yüzeyinde bulunan, hormon ve diğer kimyasal mesajların girip çıkabileceği küçük kapılara benzer. Öfke, nefret ve üzüntünün kanseri beslediği bilinmektedir. Kanser hücreleri de yüksek miktarda proteini alanlarına çeker ve büyümek için kullanırlar. Ve kanserli kişilerin vücut ısısı düşüktür. Vücut ısındığında kanser büyüyemez.

Öyleyse, üzerinde çalışırken kanser hücresini hangi duygulara göndermiyorsunuz? Ona korku veya nefret göndermeyiz, çünkü bu onu besler. Büyümeye devam eder, çünkü işi bu: zehirli duygular toplamak. Ama eğer sevgiyi gönderirsek, ne olacak? Kafası karışabilir ama aynı zamanda zararsız bir biçime dönüşmeye de başlayacaktır.

Lenfoma geçirdiğim için kanserden korkmuyorum ve bununla ilgili bir problemim yok. Kanser sadece neyse odur. Bazı insanlar bakteriden virüse, virüsten mantara, mantardan kansere dönüştüğünü söylüyor. Bazı meme kanseri vakalarında bunun geçerli olduğunu düşünüyorum. Yine de löseminin de, lenfomanın da kötü bir şöhrete sahip olduğunu düşünüyorum. Bence lenfoma kanser gibidir ama löseminin bir kanser olduğunu düşünmüyorum.

Vücutta kanserli tümörler veya polipler genellikle siyah veya kahverengi görünürler.

Lenfoma ve Hodgkin, insanların bedenlerinde büyük nodüller oluşturuyor. Bunları gördüğünüzde korkuya kapılmayın, sadece yukarı çıkın ve Yaratıcı'nın bunları değiştirmesini isteyin.

Sezgisel Çözümler

İnsan tarafından bilinen birçok farklı hastalık arasında kanser, enerji şifasına en açık olanlardan biri gibi görünmektedir.

Tüm kanserin kişiden gitmesi emrini verin. Şöyle deyin, "Yaradan, bununla ilgilen ve sağlıklı bir vücut yarat." Sonrasında vücutta yapılan değişiklikleri gözlemleyin.

Radyasyonun neden olduğu kanser için bedendeki radyasyonun bırakılması şeklinde emir verin. Tümörün küçülmesi ve Yaradan'ın ışığına gitmesi için emir verin ve yapılışına tanıklık edin.

Ağır metal zehirlenmesi olup olmadığını sorun. Varsa, kişi uygun bir temizlik yapmalıdır.

Bir toksin vücudu zehirliyorsa ve bunu hücrelerden kaldırırsanız, kanserli hücreyi normal hücreye değiştirecektir. Toksinleri dışarı atmaya yardımcı olabilecek takviyeler de vardır.

Kanserli bir kişinin alkali bir diyete sahip olması, parazit temizlemesi, iyi bir kalsiyum takviyesi alması ve gidişatı takip etmesi önerilir.

Yaradan'ın kişiyi iyileştirdiğine şahit olabilirsiniz fakat eğer kanseri oluşturan diğer tüm faktörler dengede değilse kanser geri dönebilir.

Üzerinde çalıştığımız farklı kanser türlerinden, beyin kanseri ve melanomun iyileşmeye en açık olanları olduğunu gördük. Bunları küçültmek, parçalamak ve vücuttan ayrılmasını sağlamak oldukça kolay görünüyor.

Kanseri iyileştirirken en önemli şey, kişinin 7.2 alkali dengeli bir bedene sahip olmasını sağlamaktır. "Bu kişiden nefret ediyorum" veya "Öleceğim" veya "Doktor öleceğimi düşünüyor" gibi olumsuz programlardan kaynaklanan bir kanser oluştuysa, aynı zamanda inanç çalışması da yapmanız gerekir.

İnanç Çalışması

Kanserli insanlarla çalışmaya başladığınızda, birçok farklı duygu ve inançla karşılaşacaksınız. Kanserlerin çoğunda tipik olan inançlar "Acı çekmeliyim", "Ölmeliyim" ve "Bu kişiden nefret ediyorum"dur. Kişinin koşulsuz sevgiyi kabul edip edemediğine bakın ve şifa çalışmasını kabul edebileceklerinden emin olun. "Tanrı'nın sevgisine layığım" ve "İyileştirilmeye değerim" inançlarını yükleyin.

Mesane kanseri olan insanlar muazzam bir öfkeye sahiptir ve aniden her şey için sizi suçlamaya çalışırlar. Lütfen bu konuşanın o kişi olmadığını anlayın, bunları söyleyen kanserdir. Alana girin ve öfke programlarını çekin ve "Sağlıklı ve güçlüyüm" inancının yüklendiğinden emin olun.

Ayrıca, kişiye kanserin onlara hizmet etmek için neler yaptığını sorun. Birçok insan size gerçek bir sebep ya da kanserin hayatını değiştirmek için yaptığı bir şey verecektir. Onları dikkatle dinleyin.

Kanser duygusal bir öğeden kaynaklanıyorsa ve bu öne çıkarılırsa, kanser anında iyileşebilir.

Kişiyi test edin ve bakın bakalım bastırılmış öfkeyi, çaresizliği, yalnızlığı veya reddi bulabilecek misiniz?

Olumsuz programları ortaya çıkarmak için çocukluktan başlayıp günümüze kadar çalışın. İyileşmelerini engelleyen bilinçaltı inançları çekin. Bazı insanlar, doktor ölmelerini beklediği için ölecek.

Şu programı çektiğinizden emin olun: Doktor öyle söylediği için ölmeliyim.

Kanserli hastaların sahip olduğu başka bir programda şöyledir : "Doktorun söylediği her şeye inanıyorum". Bir insanın kansere sahip olduğunu söylemek onlara sadece, kendileri için yavaş ve metodik bir ölüm yaratma yeteneği verir.

Kanserin iyileştiği, sağlıklı ve güçlü oldukları konusunda kabul ve bilgi, bilinçaltına problemi çözmesini söyleyecektir.

Kırılmış Ruhun İyileştirilmesi

Kanserli biriyle çalışırken Her Şeyin Yaratıcısı'na, ruhları kırılmış mı diye sorun. (Bu konuda test yapmak doğru sonucu vermeyeceği için, enerji testini kullanmayın.)

Unutmayın, biri öldüğünde, Yaradan tüm acıları ve üzüntülerini hayatlarından alarak onarır. "Kırılmış Ruhun İyileştirilmesi" alıştırması, ruhu yaşadığımız sırada iyileştirmenin bir yoludur. Yaradan her zaman bize alternatifler sunar.

Kırılmış Ruhun İyileştirilmesi İşlemi

Kişinin gözlerinin içine bakın çünkü gözler ruhun aynasıdır.

Bu gözleri her yaşam süresinde yanınıza aldınız. Ruhlar aleminde bile gözleriniz aynıdır .

1. Kendinizi merkezleyin.
2. Aşağıya, Her Şey Olanın bir parçası olan Toprak Ana'ya bilincinizi göndererek başlayın.
3. Enerjiyi ayaklarınızdan yukarı doğru getirirken, her bir çakradan geçirin.
4. Taç çakranızdan yukarı doğru devam edin, güzel bir ışık topunun içinde Evren'e gidin.
5. Evren'in ötesine gidin, beyaz ışıkları geçin, karanlık ışığı geçin, beyaz ışığı geçin, Yasalar olan jöle gibi maddeyi geçin, incimsi, yanardöner beyaz ışığa, Varoluşun Yedinci Seviyesi'ne gelin.
6. Koşulsuz sevgi toplayın ve emri verin: 'Her Şeyi Yaradan, ... (kişinin adını söyleyin)'nin kırılmış ruhunun şifalandırılması ve bu zamanda tekrar tam yapılması emredilir. Teşekkür ederim. Oldu. Oldu. Oldu.'
7. Bilincinizi kişinin taç çakrasına götürün ve yukarı çıkın, şifaya şahit olun. İçinde çatlak veya gözyaşı olan bir ışık topu veya bir küre görebilirsiniz.Yaradan, topun saat yönünün tersine dönmesini sağlarken ve ardından yavaşlayıp dururken izleyin. Sonra kürenin saat yönünde dönmeye başladığını, çatlaklar ve yırtıkların yok olup bütün hale geldiğini izleyin. Bazen, evrenin hemen dışında olabilirsiniz ancak top görünene kadar bekleyin. Tanık olduğunuz şeyi asla sorgulamayın; bu sizin işiniz değil. Sizin işiniz sadece şahit olmaktır. Bazı insanlarınki diğerlerinden daha uzun sürebilir. Üzerinde çalıştığınız kişi umutsuz görünüyorsa geri dönün ve sürecin bitip bitmediğini Yaradan'a sorun. İşlemi ortasında iptal etmekten kaçının. Tüm şifa çalışmalarında olduğu gibi, bitene kadar bekleyin ve sorun, "Yaradan, bitti mi?" Ardından cevabı bekleyin.
8. Bittiğinde, Var Olan Her Şeyin enerjisine geri dönün, derin bir nefes alın ve eğer isterseniz enerji kesmesi yapın.

İnsanlar zihinsel olarak olarak, fiziksel olarak ya da ruhsal olarak hastalandıklarında, ruhları kırıldığında cansızlaşacaklarını unutmayın. Ruhları

iyileşince enerjileri geri döner. Sevinç, adrenalleri ve ruhu uyaracaktır. Ruh onarılandıktan sonra, bedenin hastalıkları temizlenmeye başlayacaktır.

Rahimdeki Bebeğe Sevgi Gönderme

Bu egzersiz birçok hastalığın tedavisinde faydalıdır ve kanser üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. İnanılmaz bir iyileşme sürecidir.

Bu egzersizi kendiniz, çocuklarınız ve ebeveynleriniz üzerinde yapabilirsiniz. Bir erkek ya da kadın olarak, anne karnındayken çocuğunuza sevgi verme hakkına sahipsiniz. Kendi ebeveynlerinizle, elbette, kabul edip etmemelerine dair özgür iradeye sahip olduklarını fark etmelisiniz. Müşterilerle bu alıştırmayı yapmak için sözlü onayları olmalıdır.

Rahimdeki Bebeğe Sevgi Gönderme İşlemi

1. Bilincinizi kalbinizde merkezleyin ve aşağıya, Her Şey Olan'ın bir parçası olan Toprak Ana'ya gittiğinizi imgeleyin.
2. Enerjiyi ayaklarınızdan yukarı doğru getirirken, her bir çakrayı açtığınızı imgeleyin. Taç çakranızdan yukarı doğru devam edin, güzel bir ışık topunun içinde Evren'e gidin.
3. Evren'in ötesine gidin, beyaz ışıkları geçin, karanlık ışığı geçin, beyaz ışığı geçin, Yasalar olan jöle gibi maddeyi geçin, incimsi, yanardöner beyaz ışığa, Varoluşun Yedinci Seviyesi'ne gelin.
4. Emri verin: 'Her Şeyi Yaradan, ... (kişinin adını söyleyin) rahimdeki bebek haline sevgi gönderilmesi emredilir. Teşekkür ederim. Oldu. Oldu. Oldu.'
5. Yukarı çıkın ve Yaradan'ın bebeği koşulsuz sevgi ile sarışına tanık olun, bu bebek siz, sizin çocuğunuz veya ebeveyniniz olabilir. Sevginin rahmi doldurduğunu, fetusu sarmaladığını ve kolayca tüm zehirleri, toksinleri ve olumsuz duyguları yok ettiğini izleyin.
6. İşlemi izlemeniz bitince durulanın . Kendi alanınıza geri dönün. Dünya'ya topraklanın, Dünya'nın enerjisini bedeninizden yukarıya, taç çakranıza kadar çekin ve enerji kesmesi yapın.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Kanser için gıda takviyeleri kullanan kişinin, bitki ve minerallerin bazılarıyla iyi çalıştığını ve bazılarının iyi olmadığını anlaması önemlidir.

Klasik tıbbın ilaçlarında da bu aynıdır. Bazı otlar bazı klasik farmasötik ilaçlarla iyi çalışmayacaktır; Aslında, olumlu olana karşı olumsuz bir etki olabilir.

İkincisi, eğer bir kişi kemoterapi alıyorsa birçok vitamini almaz çünkü vitaminler kemoterapiyi engelleyecektir. Birçok durumda, vitamin almak isteyen müşterilere sahip olacaksınız, çünkü onlar kendileri için en iyi olanı bildiklerini düşünürler. Kemoterapiyi bitirene kadar, onlarla sadece şifa çalışması kullanın. Ardından, duruma uygun vitaminleri ve bitkileri almalarını önerin.

Aşağıdaki tüm gıda takviyeleri kanser için iyidir ancak tüm bitkileri düzenli aralıklar vererek kullanmak zorundasınız. Bir süreliğine alın ve sonra bir süreliğine bırakın.

- vücut temizliği ve çinko takviyesi
- antioksidanlar
- alfa-lipoik asit
- KoQ10
- Ekinezya (ancak kişi kemoterapi almıyorsa veya lösemiye sahip değilse)
- Essiak çayı
- Bir havuç, yarım pancar, bir kereviz, bir tutam zencefil ve bir tutam sarımsaktan oluşan bir sebze suyu karışımı
- Bir fincan süzme peynir ve 2T keten tohumu yağı
- molibden
- multivitaminler
- noni (fakat kemoterapi ile birlikte değil)
- pau d'arco
- Tahhebo çayı
- C vitamini

Diğer faydalı şeyler:

- Alkali diyete geçin.
- Mantar temizliği yapın.

- Buğday, işlenmiş şeker veya Nutra-sweet ve diğer yapay tadlandırıcıları kullanmayın.
- Karaciğer temizliği yapın. (*bkz.* Karaciğer)
- Kişinin yeterince bakırı, selenyumu ve çinkosu olduğundan emin olun.
- Beslenme açısından kanserli bir kişi badem, avokado ve salatalık yemeyi önemsemelidir.
- Limon temizliğini kullanın.

AĞIZ KANSERİ

Ağız kanseri yanaklarda, ağız tabanında, diş etlerinde, sert damaklarda, dudaklarda, küçük tükürük bezlerinde ve dilde oluşan kanseri içerir. Genellikle kırk beş yaşın üzerindeki kişilerde görülür ancak her yaşta gelişebilir.

Belirtiler

En yaygın belirtiler şunlardır:

- dudakta veya ağızda yumru
- boyunda yumru
- dudakta veya ağızda iyileşmeyen yara
- ağız, diş veya diş etinde beyaz veya kırmızı yara
- ağız kokusu
- çenenin zor açılması
- çiğneme veya yutma sırasında zorluk veya acı
- diş kaybı
- geçmeyen oral ağrı veya boğazda tıkanma hissi
- yüzdeki his kaybı
- protezlerin zayıflamasına veya rahatsızlık vermesine neden olan çene şişmesi
- ağızda olağandışı kanama, ağrı veya uyuşma

Sezgisel Çözümler

Ben bu kanser türünde yalnızca beş veya altı kez çalıştım ama her seferinde anında iyileşti.

İnanç Çalışması

İnanç çalışmalarına devam etmenizi ve kendini ifade edebilme ve diğer insanların hakkınızda ne düşündüklerini önemsememe programlarını yüklemenizi tavsiye ederim. Diğer herkesin hakkınızda ne düşündüğü konusunda endişelenirken, kendinizi ifade edemezsiniz.

Aşağıdakileri yükleyin:

'Kendimi ifade etmeyi biliyorum.'

'Diğerlerinin hakkımdaki düşüncelerine rağmen kendim hakkında nasıl iyi hissedeceğimi biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- taze meyve ve sebzeler
- omega-3
- çay ağacı yağı ile gargara (Dikkatli olun, bu güçlü bir şeydir!)

AKCİĞER KANSERİ

Akciğer kanseri, genellikle hava geçişlerini kaplayan hücrelerde oluşur. Hem erkekler hem de kadınlar arasında kanser tarafından ölümün en önde gelen nedenidir.

Tanı yaşı genellikle 60 yaşındadır. Doktorlar görüntü taraması, biyopsi ve kan testleriyle teşhis koyarlar.

Sigara içmek akciğer kanseri vakalarının neredeyse yüzde 80'ini oluşturur. Diğer örnekler alkol kullanımı ve asbest, herbisit, nikel, böcek ilacı, kirlilik ve radona maruz kalmaktan kaynaklanır.

Tedavi seçenekleri kemoterapi, immünoterapi, radyasyon terapisi, cerrahi müdahale ve aşı tedavisini içerir.

Türleri

İki ana tipi, küçük hücreli akciğer kanseri ve küçük hücreli olmayan akciğer kanseridir.

Bu türler hücrelerin mikroskop altında nasıl göründüğüne göre teşhis edilir.

Belirtiler

Akciğer kanserinin belirti ve işaretleri şunlardır:

- yorgunluk
- iştah kaybı
- tekrarlayan zatürre
- nefes darlığı
- kilo kaybı

Sezgisel Çözümler

Kanserin akciğerlerden nazikçe çıkarıldığına ve Yaradan'ın ışığına gönderdiğine tanıklık edin. Bu şifa çalışmalarına itaat eden bir kanserdir. Yaratıcı'nın ne yapacağınızı göstermesine izin verin.

İnanç Çalışması

Anında iyileşme yoksa inanç çalışması gerekli olacaktır.

Bu hastalık, üzüntü ve kızgınlıktan kaynaklanabilir. Uygulayıcı 'Kalp Şarkısı' egzersizini kullanmayı düşünmelidir (*bkz.* Kardiyovasküler Hastalıklar).

Müşteriye, ilk hastalandığında hayatlarında neler olup bittiğini sorun.

Tamamen iyileşirse neler olacağını sorun.

Şunları yükleyin:

'Rahatça nefes almanın nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'Hızlı ve kesin kararlar vermenin nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'Hayatın nefesini kabul etmenin nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'Kendimi affetmenin nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'Vücudumu temizlemenin nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'İyi yemek yemenin nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'Tütün olmadan yaşamanın nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'Gündelik hayatımı önemli olduğumu bilerek yaşamanın nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'Tamamen iyileşmiş hissetmenin ne olduğunu biliyorum.'

'Tamamen iyileşmenin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Duygularımı ifade edebilmenin nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'Her zaman öfkeli olmadan yaşamanın nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

Ek Gıdalar

- noni
- Sibu berry içeceği
- kırmızı karaağaç
- C vitamini
- E vitamini

BEYİN KANSERİ

Türleri

İki tür beyin tümörü vardır: birincil beyin tümörleri ve diğer organlardan göç etmiş olan kanser hücrelerinden kaynaklanan metastatik (ikincil) beyin tümörleri.

Birincil beyin kanseri nadiren merkezi sinir sisteminin ötesine yayılır.

Metastatik beyin kanseri ilerlemiş hastalığı gösterir ve kötü prognoza sahiptir.

Birincil beyin tümörleri kanserli veya kansersiz olabilir. Her iki tip beyinde yer kaplar ve ciddi semptomlara (örneğin görme veya işitme kaybı) ve komplikasyonlara (örneğin felç) neden olabilir. Tüm kanserli (malign) beyin tümörleri hayatı tehdit edicidir çünkü saldırgan ve yayılmacı bir yapıya sahiptirler. Bir kansersiz primer beyin tümörü, ana arterler gibi hayati yapıları riske soktuğunda yaşamı tehdit eder.

Sebepler

Vinil klorür ve genetik mutasyonlar beyin kanserinin yaygın nedenleridir.

Radyasyon Temizliği

Bu teknik, çok fazla radyasyonun neden olduğu beyin tümörleri şifalandırılırken Yaradan'ın ne yaptığını izlememle geldi. Kendiniz veya başkaları üzerinde kullanılabilecek ThetaHealing™ tekniğinin iyi bir örneğidir. Bu tekniği, cep telefonlarının, bilgisayarların, floresan ışıkların ve diğer elektrikli aletlerin günlük radyasyonundan kurtulmak için kullandım.

Radyasyon Temizliği İçin İşlem

1. Bilincinizi kalbinizde merkezleyin ve aşağıya, Her Şey Olanın bir parçası olan Toprak Ana'ya gittiğinizi imgeleyin.
2. Enerjiyi ayaklarınızdan yukarı doğru getirirken, her bir çakrayı açtığınızı imgeleyin. Taç çakranızdan yukarı doğru devam edin, güzel bir ışık topunun içinde Evren'e gidin.
3. Evren'in ötesine gidin, beyaz ışıkları geçin, karanlık ışığı geçin, beyaz ışığı geçin, Yasalar olan jöle gibi maddeyi geçin, incimsi, yanardöner beyaz ışığa, Varoluşun Yedinci Seviyesi'ne gelin.
4. Emri verin: 'Her Şeyi Yaradan, ... (kişinin adını söyleyin)'e artık hizmet etmeyen tüm radyasyonun çekilmesi, değiştirilmesi ve Tanrı'nın ışığına gönderilmesi emredilir. Teşekkür ederim. Oldu. Oldu. Oldu.'
5. Radyasyonun çekilip Yaradan'ın ışığına gidişine tanıklık edin.
6. İşlem bitince durulanın. Kendi alanınıza geri dönün. Dünya'ya topraklanın, Dünya'nın enerjisini bedeninizden yukarıya, taç çakranıza kadar çekin ve enerji kesmesi yapın.

Radyasyon vücutta olması gereken bir madde olmadığından, bir şeyle değiştirilmesi de gerekli değildir.

CİLT KANSERİ

Cilt kanseri, cilt hücrelerinin anormal şekilde büyümesidir. Çoğunlukla, güneşe maruz kalan cilt üzerinde gelişir. Bununla birlikte, bu yaygın kanser türü avuç içleri, ayak parmakları ve genital alan arasındaki boşluklar gibi normal olarak güneş ışığına maruz kalmayan deri bölgelerinde de meydana gelebilir. Cilt kanseri, koyu tenli olanlar dahil olmak üzere tüm cilt tonlarındaki insanları etkiler.

Çoğu cilt kanseri, ultraviyole (UV) radyasyona maruz kalmayı sınırlandırarak veya önleyerek önlenebilir. Cilt kanseri yeterince erken teşhis edilirse klasik yöntemlerle başarılı bir şekilde tedavi edilebilir.

Tüm cilt değişiklikleri kanserli değildir. Emin olmanın tek yolu, cildinizin bir doktor veya dermatolog tarafından muayene edilmesini sağlamaktır.

Cilt kanseri, cildin üst tabakasında, epidermiste başlar. Epidermis bir kalemle çizilmiş gibi inceciktir ve vücudun sürekli olarak ürettiği koruyucu bir cilt tabakası sağlar.

Epidermis üç tip hücre içerir:

- Skuamöz hücreler dış yüzeyin hemen altında bulunur.
- Yeni cilt hücreleri üreten bazal hücreler, skuamöz hücrelerin altında otururlar.
- Cildin normal rengini veren pigment olan melanin üreten melanositler, epidermisin alt kısmında yer alır.

Melanositler, cildinizin daha derin katmanlarını korumak için güneşte olduğunuzda daha fazla melanin üretirler. Ekstra melanin güneşte yanmış cildin koyu rengini sağlar.

Normal olarak epidermis içindeki deri hücreleri kontrollü bir şekilde gelişir. Genelde sağlıklı yeni hücreler yaşlı hücreleri cildin yüzeyine doğru iter, burada ölür ve nihayetinde kabuklanıp atılırlar. Bu süreç DNA tarafından kontrol edilir. Bu işlem arızalandığında cilt kanseri oluşur. DNA hasar gördüğünde talimatlarda değişiklikler meydana gelir, bu da yeni hücrelerin kontrol dışına çıkmasına ve bir kitle halinde kanser hücresi oluşturmasına neden olabilir.

Türleri

Üç ana deri kanseri türü vardır:

- bazal hücreli karsinom
- skuamöz hücre karsinoması
- melanom

Bazal hücreli karsinomlar ve skuamöz hücreli karsinomlar, özellikle erken bulunursa, yavaş büyür ve yüksek oranda tedavi edilebilir. Bununla birlikte, skuamöz hücre karsinomu da dahili olarak yayılabilir. Melanom cildin daha derin katmanlarını etkiler ve vücuttaki diğer dokulara yayılma potansiyeline sahiptir.

Üç tip cilt kanseri tipi de artmaktadır.

Bazal Hücre Karsinomu

Bu en yaygın ve en kolay tedavi edilir cilt kanseridir. Yayılma ihtimali en az olandır. Genellikle aşağıdakilerden biri olarak görünür:

- Yüzde, kulaklarda veya boynunda incimsi, parlak veya yağlı bir şişlik
- Göğüste veya sırtta düz, et rengi veya kahverengi yara izi benzeri bir lezyon

Skuamöz Hücre Karsinoması

Skuamöz hücreli karsinom erken saptanırsa kolayca tedavi edilir ancak yayılma olasılığı bazal hücreli karsinomdan daha yüksektir. Genellikle aşağıdakilerden biri olarak görünür:

- Yüzde, dudaklarda, kulaklarda, boyunda, ellerde veya kollarda sert, kırmızı bir nodül
- Yüzde, kulaklarda, boyunda, ellerde veya kollarıda pullu, kabuklu bir yüzeye sahip düz bir lezyon

Melanom

Melanom, cilt kanserinin en ciddi şeklidir ve çoğu cilt kanseri ölümlerinden sorumludur. Normal deride veya bir bende gelişerek habis hale gelebilir. Vücudun herhangi bir yerinde meydana gelmesine rağmen, hem erkeklerde hem de kadınlarda en sık sırtta veya yüzde görülür.

Melanomun uyarı işaretleri şunları içerir:

- Vücudun herhangi bir yerinde üzerinde koyu lekeler bulunan büyük kahverengimsi bir leke
- Vücudun herhangi bir yerinde renk veya form değiştiren yada kanama yapan benler
- Gövde veya bacaklarda kırmızı, beyaz, mavi veya mavi-siyah renkli lekeleri olan düzensiz bir kenarlığı olan küçük bir lezyon
- Avuç içlerinde, ayak tabanlarında, parmak uçlarında ve ayak parmaklarında veya ağız, burun, vajina ve anüs astarındaki mukoza zarlarında koyu renkli lezyonlar
- Vücudun herhangi bir yerinde bulunan parlak, sert, kubbe şeklindeki sivilcemsi çıkıntılar

Tedavi edilmez ve kurtulunmazsa, melanom yaşamı tehdit edici olabilir. Bununla birlikte, hastalık erken tedavi edilirse iyileşme şansı yüksektir.

Her biri biraz farklı özelliklere sahip dört tür melanoma vardır:

Akral lentigöz melanom, Afrika ve Asya kökenli insanlar arasında en yaygın görülen tiptir. Lezyonlar, kahverengi-siyah veya maviden siyaha kadar renkleri olan düz, koyu kahverengi bölgelere sahiptir. Büyük oranda avuç içlerine, ayak tabanlarına ve parmakların ve ayak parmaklarının tırnak yataklarında görünürler.

Lentigo maligna melanomu, kadınlarda erkeklerden daha yaygındır. Lezyonlar genellikle yüz, boyun ve kulaklarda veya güneşe çok fazla maruz kalan diğer alanlarda ortaya çıkar. Bu melanom tipi nadiren 50 yaşından önce ortaya çıkar ve genellikle lentigo maligna olarak adlandırılan bir kanser öncesi evresi vardır.

Nodüler melanom, deri yüzeyine yayılmadan alttaki dokuya saldıran bir hastalık türüdür. Erkeklerde kadınlardan daha yaygındır; lezyonlar kan kabarcıklarına benzeyebilir ve renklenme inci beyazından mavi-siyah olabilir. Modüler melanom diğer melanom tiplerine göre daha erken metastaz yapar.

Yüzeysel yayılan melanom en sık görülen tiptir. Özellikle Kafkasyalılarda ve kadınlarda erkeklerden daha sık görülür. Düzensiz bir yüzeye dönüşen, alt bacaklarda veya üst sırtta oluşan düz bir ben olarak başlar.

Daha Az Yaygın Cilt Kanserleri

Daha az görülen cilt kanseri türleri şunlardır:

Aposi Sarcoma

Bu nadir görülen cilt kanseri formu, cildin kan damarlarında gelişir ve ciltte veya mukozada kırmızı veya mor lekelere neden olur. Melanom gibi, ciddi bir cilt kanseridir. Zayıflamış bağışıklık sistemi olan kişilerde görülür.

Merkel Hücre Karsinomu

Bu nadir kanserde, ciltte ve hemen altında ve kıl foliküllerinde sert, parlak nodüller oluşur. Kırmızı, pembe veya mavi olabilirler ve iki inçten daha büyük boyutlara kadar değişebilir. Merkel hücreli karsinom genellikle baş, boyun, kol ve bacaklardaki güneşe maruz kalan bölgelerde bulunur. Hızla büyür ve çoğu zaman vücudun diğer bölgelerine yayılır.

Sebase Gland Karsinomu

Bu nadir ve agresif kanser, derideki yağ bezlerinden kaynaklanır. Genellikle sert, ağrısız nodüller olarak görünür. Bunlar herhangi bir yerde gelişebilir ancak çoğu zaman iyi huylu olanlarla karıştırıldığı göz kapağı üzerinde meydana gelir.

Aktinik keratoz gibi ön kanserli deri lezyonları da skuamöz hücre deri kanserine dönüşebilir. Aktinik keratozlar kaba, pullu, kahverengi veya koyu pembe lekeler olarak görünür. En yaygın olarak yüzde, kulaklarda, ön kollarda ve cildi güneş tarafından zarar görmüş olan açık tenli insanların ellerinde bulunurlar.

Sebepler

Uv Işınları

Cilt hücrelerinde DNA'ya verilen hasarın büyük kısmı güneş ışığında ve ticari bronzlaşma lambaları ve bronzlaşma yataklarında (solaryum) bulunan ultraviyole (UV) radyasyonundan kaynaklanır. UV ışığı üç dalga boyuna ayrılır:

ultraviyole A (UVA)

ultraviyole B (UVB)

ultraviyole C (UVC)

Sadece UVA ve UVB ışınları Dünya'ya ulaşır. UVC radyasyonu atmosferik ozon tarafından emilir.

Bilim adamları bir zamanlar sadece UVB ışınlarının cilt kanserinin gelişiminde rol oynadığına inanıyorlardı. UVB ışığı, normal bir hücreyi kötü huylu hücreye dönüştürebilen bir tür gen olan onkojenlerin gelişimi de dahil olmak üzere, deri hücresi DNA'sında zararlı değişikliklere neden olur. UVB ışınları güneş yanığından ve birçok bazal hücre ve skuamöz hücre kanserinden sorumludur.

UVA ayrıca cilt kanserine de katkıda bulunur. Ciltte UVB'den daha derinlere nüfuz etmesi ve cildin bağışıklık sistemini zayıflatarak özellikle de melanom gibi kanserlerin riskini arttırır. Solaryum kabinleri yüksek dozda UVA oluşturur, bu da onları özellikle tehlikeli kılar.

Diğer Faktörler

Güneşe maruz kalmak, normalde güneş ışığına maruz kalmayan cilt üzerinde gelişen melanomları veya diğer cilt kanserini açıklamamaktadır. Genetik bir rol oynayabilir. Cilt kanseri, toksik kimyasallara veya radyasyon tedavisine maruz kalmadan da gelişebilir. Aşağıdaki risk faktörlerini göz önünde bulundurun:

- *Cilt kanseri geçmişi*: Bir ebeveynin veya kardeşlerinden birinin cilt kanseri varsa, hastalığın riskini arttırmış olabilirsiniz. Bazı aileler, ailesel atipik molemalign melanom (FAMMM) sendromu denilen bir durumdan etkilenir.
- *Güneş yanığı geçmişi*: Güneşte yandıktan sonra, vücudunuz hasarı onarmaya çalışır. Bir çocuk veya genç olarak çok fazla güneş yanığına maruz kalmak, bir yetişkin olarak cilt kanseri geliştirme riskinizi artırır. Yetişkinlikte güneş yanığı da bir risk faktörüdür.
- *Kişisel cilt kanseri geçmişi*: Cilt kanseri geliştirdikten sonra, tekrar geliştirme riski vardır. Başarıyla tedavi edilmiş bazal hücre ve skuamöz hücreli karsinomlar bile aynı noktada, iki ila üç yıl içinde tekrarlanabilir.
- *Zayıflamış bir bağışıklık sistemi*: Zayıflamış bir bağışıklık sistemi olan kişilerin, cilt kanseri geliştirme riski daha yüksektir. Bu, HIV/AIDS veya lösemi ile yaşayan ve organ nakli sonrası bağışıklık sistemini baskılayıcı ilaçlar alan kişilerdir.
- *Yaş*: Cilt kanseri gelişme riski yaşla birlikte artar, çünkü çoğu cilt kanseri yavaş gelişir. Çocukluk veya ergenlik döneminde ortaya çıkan hasar, orta yaşa kadar belirgin olmayabilir.
- *Aşırı güneşe maruz kalma*: Güneşte önemli miktarda zaman geçiren herkes, özellikle cilt, güneş koruyucu veya giysi ile korunmuyorsa, cilt kanseri olabilir. Bronzlaşma bir risktir. Bronzluk, cildinizin aşırı UV radyasyonunun verdiği hasara tepkisidir.
- *Çevresel tehlikelere maruz kalma*: Bazı herbisitler de dahil olmak üzere çevresel kimyasallara maruz kalmak, cilt kanseri riskini artırır.
- *Açık renk cilt*: Sarı veya kırmızı saçlarınız, açık renkli gözleriniz ve çilleriniz veya güneşten çabuk yanıyorsanız, daha koyu renk-

lere sahip olanlara göre cilt kanserine yakalanma olasılığınız daha yüksektir.

- *Hassas cilt*: Diğer cilt hastalıklarının tedavisi ile yakılan, yaralanan veya zayıflayan deri, güneşte meydana gelen hasar ve cilt kanserine daha duyarlıdır. Bazı sedef hastalığı tedavileri ve egzama kremleri cilt kanseri riskinizi artırabilir.
- *İlaç*: Bazı ilaç türleri cildin güneşe daha duyarlı olmasına neden olabilir. Bunlar arasında akne ilaçları, antibiyotikler, antidepresanlar, antihistaminikler, doğum kontrol hapları, diüretikler ve östrojen bulunur.
- *Benler*: Displastik nevus denilen, çok sayıda ben veya anormal benler, cilt kanseri riskinde artışa neden olurlar. Anormal ben geçmişi varsa, değişiklikler için düzenli olarak kontrol edin.
- *Ön kanserli deri lezyonları*: Aktinik keratozlar olarak bilinen cilt lezyonlarına sahip olmak cilt kanseri riskini artırabilir. Bu prekanseröz deri büyümeleri, tipik olarak, kahverengiden koyu pembe renge kadar değişen sert, pullu yamalar olarak görünür.
- *Güneşli veya yüksek rakımlı iklimler*: Sıcak iklimlerde yaşayan insanlar, daha soğuk iklimlerde yaşayan insanlardan daha fazla güneş ışığına maruz kalırlar. Güneş ışığının en yüksek olduğu yüksek rakımlarda yaşamak sizi daha fazla radyasyona maruz bırakır.

Cildinizde herhangi bir şüpheli değişiklik fark ederseniz derhal doktorunuza danışın. Tüm kanserlerde olduğu gibi, erken teşhis başarılı tedavi şansını artırır. Şüpheli alanın zarar görmesini beklemeyin, çünkü cilt kanseri nadiren ağrıya neden olur. Unutma, bu senin cildin, vücudun en büyük organı. Tüm sinir uçlarına, kan hücrelerine ve lenfatik sisteme bağlanır.

Sezgisel Bakış

Büyük bir korku melanomu çevreler ve bunun çok tehlikeli olduğu doğrudur.

Belli bir noktaya kadar büyürse, tüm cilt boyunca ve vücudun geri kalan kısmına çok hızlı bir şekilde yayılacaktır. ThetaHealing™'deki hikâyesini anlattığım Sally adındaki müşterilerimden birinin beynindeki sekiz melanom lezyonu iyileşti.

Eğer Sally'nin doktoru olsaydınız, ona yaşamak için sadece birkaç ayı olduğunu söylerdiniz. Bu tam olarak doktorlar tarafından söylenmişti. Bir iyileşme için geldiğinde, kaybedecek hiçbir şeyi yoktu, o yüzden herhangi bir şeye açıktı.

Benim düşünceme göre, melanomun iyileşmeye çok duyarlı olmasının nedeni, genellikle bir tür toksin veya radyasyonun neden olduğu.

Deride görülen tüm melanomlar keskin kenarlı bir görünüme sahip değildir.

Cildinizde herhangi bir şüpheli değişiklik fark ederseniz derhal doktorunuza danışın. Tüm kanserlerde olduğu gibi, erken teşhis başarılı tedavi şansını artırır. Şüpheli alanın zarar görmesini beklemeyin, çünkü cilt kanseri nadiren ağrıya neden olur. Unutmayın, bu sizin cildiniz, vücudunuzun en büyük organı. Cildiniz tüm sinir uçlarına, kan hücrelerine ve lenfatik sisteme bağlıdır.

Eğer bir müşteri size bir nokta ile gelirse ve siz Yaradan'a kanser olup olmadığını sorarsanız, 'evet' ya da 'hayır' cevabı alabilirsiniz ancak konu melanoma olduğunda, doktorları tarafından kan akışına karışıp karışmadığının kontrol edilmesini sağlayın. Bunu söylememin nedeni, Yaradan'ı dinleme yeteneğinize güvenmediğim için değil. Bunu söylüyorum çünkü ofisinizden çıktıktan iki hafta sonra gelişen bir melanom nedeniyle sizi suçlayacak biri için kendinizi üzmeyin.

Tuhaf görünümlü karaciğer lekelerini komik bir şekilde görüyorsanız, bu melanom veya bazal hücre kanseri olabilir. Bazal hücre kanseri pürüzlü kenarlar ile tanınır. Bu geleneksel olarak yakılarak tedavi edilir.

Sezgisel Çözümler

Melanomun şifa çalışmalarına en duyarlı kanserlerden biri olduğunu düşünüyorum. Yine de bu, kibirli olmak ve kişiyi doktorlarından uzaklaştırmak için bir sebep değildir. İnsanların önce bir doktora, daha sonra bir şifacıya gitmesi gerektiğini ve sonra doğrulama için tekrar doktora gitmesi gerektiğini düşünüyorum.

Melanom üzerinde işe yarayan bir şey, tüm aşırı radyasyonu vücuttan bırakmak için emir vermektir. Ayrıca, insanlara doktorlarını seçmeyi öğretmelisiniz. Sevmediğiniz bir doktora gitmenize gerek yok.

İnanç Çalışması

Cilt ilk savunma hattımız olduğu için inanç programlarının çoğu cildin bizim için yaptığı şeylerle ilişkilendirilecektir. Şunlarla değiştirin:

'Korunurum.'

'Güvendeyim.'

'Melanomun iyileşebileceğine inanıyorum.'

Melanom inanç çalışmalarına çok duyarlıdır.

Bazı benlerinizden hoşlanmıyorsanız, ben sahibi olmanın yanlış olduğuna dair inanç taşıyıp taşımadığınızı kontrol edin. Cadı avı döneminde pek çok kadın öldürüldü, çünkü insanların görebileceği yerlerinde, özellikle boyunlarından yukarıdaki bölgelerinde, benler vardı. Bazı kadınlar sadece doğum lekeleri olduğu için cadı olarak kabul edildi.

Ek Gıdalar

Bazal hücre kanseri için:

- ALA ve selenyumu doğrudan kanserli bölgeye koyun, kendi kendine çözülür.
- Ayrıca kara merhem adı verilen bitkisel bir merhem kullanabilirsiniz.

Melanom için şunları kullanın:

- multivitamin ve mineral kombinasyonu
- kara merhem
- dulavratotu kökü
- KoQ10
- esansiyel yağ asitleri
- glutatyon ve ALA, 600 mg
- noni
- selenyum
- A vitamini
- B vitamini kompleksi
- C vitamini

GIRTLAK KANSERİ (*bkz.* **Yemek Borusu ve Gırtlak Kanseri)**

KEMİK KANSERİ

Kemik kanseri, kemiklerin içindeki ağır metalleri izole eden bir tümörden kaynaklanabilir. Kemiğin dahil olmadığına emin olun. Kemik siyah ve gri görünüyorsa, bu kalsiyum eksikliği demektir. Bu genellikle kurşundan kaynaklanır. Şifa çalışmasından sonra tümör küçülür ve sonra tekrar büyürse hâlâ ağır metal zehirlenmesi var demektir.

Sezgisel Çözümler

Bir şifa çalışması yapın ve şöyle deyin: 'Yaradan, bana göster.' Tüm acının rahatlamasını isteyin.

İnanç Çalışması

Şunları kontrol edin:

Tanrı meseleleri: Tanrı tarafından desteklenmekle ilgili olan meselelerde çalışın.

Ek Gıdalar

- selenyum
- çinko (kurşun atmak için günde 50–100 mg)

KOLON KANSERİ

İnsan kolonu, yaklaşık dört metre uzunluğundaki kaslı bir tüp şeklindeki organdır. İnce bağırsağınızın ucundan, karın bölgesinde kıvrılıp dolanarak anüsümüze kadar uzanır. Kolonun üç fonksiyonu besin maddelerini sindirmek, özümsemek ve atık maddeyi sıvıları emerek tahliye etmek üzere konsantre ederek saklamaktır. Kolonun sağ tarafı su ve elektrolitleri emerek önemli bir rol oynar, sol taraf ise dışkıların depolanması ve boşaltılmasından sorumludur.

Kolon kanseri bir görüntüleme cihazı kullanılarak tespit edilir. Akciğer kanserinden sonraki ikinci ölümcül kanser türüdür.

Sebepler

Kolon kanseri genetik olma eğilimindedir. Diğer nedenler yüksek hayvansal yağ içeren beslenmenin bağırsaklarda toksik madde biriktirmesi,

ishal ve dışkı tutamama ile devam eden sorunlar, iltihaplı bağırsak hastalıkları, sigara ve bazen diyabetle ilgili sorunlar olabilir.

İnflamatuar bağırsak hastalığı olan kişiler daha yüksek risk altındadır. Bu tür insanlar için yüksek lifli bitkisel diyetler çok iyidir.

Belirtiler

Belirtiler şunları içerir:

- dışkıda kanama
- şişkinlik
- kolit
- kabızlık
- kilo kaybı

İnanç Çalışması

İnançlar ilişki sorunlarıyla ilgilidir; sevgiyi özümseyememe, kendini ifade edememe, sözel, cinsel ve fiziksel istismar (hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemi tacizi), pişmanlıklar ve geçmişten kurtulamama.

Kolon kanserine sebep olan kök inancın bulunması zorunludur, çünkü en hızlı etkiye bu inanç sahip olacaktır.

LENFATİK KANSER/LENFOMA

Lenfoma, enfeksiyonla mücadele eden, lenfositler adı verilen bağışıklık sistemi hücrelerini içeren bir kanser türüdür. Kanser birçok farklı hastalığı temsil ettiği gibi, lenfoma da birçok farklı lenfosit kanserini temsil eder; bunlar yaklaşık 35 farklı alt tiptir.

Lenf düğümleri karın, göğüs ve kolların altında bulunur.

Lenf sisteminin diğer kısımları adenoidler, kemik iliği, timus bezi ve bademciklerdir.

Türleri

Lenf sisteminde gelişen kanser, Hodgkin veya non-Hodgkin lenfoma olarak sınıflandırılır.

Hodgkin olmayanlarda, vücudun enfeksiyonla savaşma yeteneği önemli ölçüde azalmıştır, çünkü daha az sayıda normal beyaz kan hücresi vardır. Daha yaşlı yetişkinler daha yüksek risk altındadır.

Sebepler

Lenfomanın nedenleri virüslere bağlıdır. Risk faktörleri arasında AIDS, siyah saç boyası, cıva, pestisitlere ve herbisitlere maruz kalma, kalıtım, bağışıklık sistemi disfonksiyonu, immün baskılayıcı tedaviler ve organ nakli yer almaktadır.

Kurşun veya cıva zehirlenmesi de lenf kanserine neden olabilir. Kemik iliğini kemikten çıkaracak ve kendini kemiğe yapıştıracaktır. Dalak şişecektir. Ağır metalleri temizlemeye ihtiyaç vardır, böylece vücut iyileşir.

Belirtiler

Lenfoma belirtileri şunlardır:

- boğazda tıkanıklık hissi
- ağız, dil veya boğazda bir türlü iyileşmeyen kronik rahatsızlıklar
- yutma güçlüğü
- ağızda veya boğaz bölgesinde renksiz yaralar
- ağızda his kaybı

Lenfoma şüphesi varsa bir biyopsi yapılmalıdır.

Sezgisel Bakış

Lenfomaya sahip olanların başkalarını memnun etme ihtiyacı ve sevgi eksikliğiyle ilgili sorunları vardır. Genellikle ebeveynlerinden biriyle problemleri vardır ve ilişki hakkındaki duygularını ifade edemezler.

Her seviyede kaçmak –fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak– non-Hodgkin lenfomanın belirtisidir.

Genellikle, lenfoma olan bir çocuğu size getiren ebeveyn size diğer ebeveynle problemler yaşadığını söyleyecektir. Bu ailelerde kuşkusuz istismar vardır ancak bazen bu çocuklar o kadar hassastırlar ki istismar ebeveynlerin birbirlerine bağırması kadar basit bir şey olabilir. Genel olarak, ebeveynler bu istismar durumunu düzeltmek için bir şey yapmayacak ve çocuğun bununla başa çıkmasını bekleyecektir.

Sezgisel Çözümler

Lenfomanın çekilerek Yaradan'ın ışığına gönderildiğine tanıklık edin.

Toksinler Hodgkins ve non-Hodgkins lenfomaya neden olduğu için şifa çalışmaları harika sonuçlar verir ancak non-Hodgkin lenfomada her zaman için inanç çalışmalarıyla devam etmelisiniz.

Lenfoma olanlarda alkol tamamen bırakılmalıdır.

İnanç Çalışması

Kişilerle kendilerini ifade edebilmek, kendilerini savunabilmek ve ilerlemek konularında çalışın.

Şunları yükleyin:

'Kendi tarafımı tutmaya izinliyim.'

'Kendimi nasıl ifade edeceğimi biliyorum.'

'Kendimi savunmaya izinliyim.'

'İlerlemeye izinliyim.'

Bunlar sadece bir kılavuzdur; yine de kişinin kiminle sorunları olduğunu bulmak için kazma çalışması yapmak zorundasınız. Onlara kimliklerini geri vermek çok önemlidir.

Şunları yükleyin:

'Yaradan'ın sevgi tanımını biliyorum.'

'Yaradan'ın parlama tanımını biliyorum.'

'Yuvanın nasıl hissedildiğinin Yaradan tanımını biliyorum.'

'Dünyayı nasıl yuvam yapacağımı biliyorum.'

'Yaşam nefesinin nasıl hissedildiğinin Yaradan tanımını biliyorum.'

'Ben yaradan ile iletişim kurmaya değerim.'

'Yalnız kalma korkusu olmadan yaşamaya değerim.'

'Yanımdaki kişinin ne hissettiğini anlamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bir başkasını düşünmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Olumsuz düşüncelere izin vermeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Bir başkası benden faydalanmadan yaşamam mümkün.'

'Tanrı'yla gerçek uyum içinde yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Gerçeği duymanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Gururumu koruyabilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerlerinin beni üzmesine izin vermeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Muhtaç durumda olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Dünya'ya nasıl geri vereceğimi biliyorum.'

'Bana yardım eden herkese kırılmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hiç kimseye kırılmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bana yardım eden insanları takdir etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İnsanları beni öfkelendirme görevinden serbest bırakmayı biliyorum.'

'Dünya'ya kızgın olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İlerleme korkusu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İlerlemenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İlerlemenin mümkün olduğunu biliyorum.'

LÖSEMİ

Lösemi bir kanser türü olarak kabul edilir. Ancak bence, bu gerçekten bir kanser değildir. Her ne kadar bu şekilde sınıflandırılsa da diğer tür kanserle ilgilendiğiniz şekilde ilgilenirseniz ve bir enfeksiyonla ilgilendiğiniz şekilde ilgilenmezseniz, aynı sonuçları elde edemeyeceğinizi keşfettim.

Klasik tıbbın lösemi için tedavisi yoktur. Tedavi kemoterapi, kan nakli ve kemik iliği nakli içerir. Bu tedaviler hastanın ömrünü uzatabilir. Son yıllarda, kök hücre araştırmaları da umut verici görünmektedir.

Türleri

Lösemi türleri hastalığın gelişim hızına –ya kroniktir (yavaş kötüleşir) ya da akuttur (hızlıca kötüleşir)– ve etkilenen beyaz kan hücresi tipine göre gruplandırılır.

Lösemi lenfoid hücrelerde veya miyeloid hücrelerde ortaya çıkabilir. Lenfoid hücreleri etkileyen lösemiye lenfositik lösemi denir. Miyeloid

hücreleri etkileyen lösemi ise miyeloid lösemi veya miyelojenöz lösemi olarak adlandırılır.

Lösemi tipine bağlı olarak beyaz kan hücreleri bazı kırmızı kan hücrelerine saldırır.

Bu lösemi tipinde, lenf sistemi o kadar çok beyaz kan hücresi üretir ki onlarla ne yapacağını bilemez. Beyaz kan hücreleri düzensiz kırmızı kan hücrelerine saldırır ancak bazı lösemi vakalarında vücut, olgunlaşmadan çok fazla kırmızı kan hücresi üretir ve beyaz kan hücreleri onlardan kurtulmaya çalışır ve böylece yüksek bir beyaz kan hücresi sayısı olur. Beyaz kan hücreleri o kadar artar ki, kırmızı kan hücreleri işlevsizleşir.

Belirtiler

Lösemi belirtileri şunlardır:

- iyileşmesi yavaş olan kesikler
- genişlemiş lenf düğümleri
- aşırı kilo kaybı
- korkular
- burun kanaması
- solgunluk
- nefes darlığı

Lösemi bir kan testiyle tespit edilir.

Sezgisel Bakış

Vücutta lösemiyi görmek için kemik iliğine ve kan dolaşımına gitmelisiniz.

Yüksek gerilim hatlarının yakınında yaşamanın lösemi için bir risk faktörü olduğundan ve küçük çocukların özellikle savunmasız olduğundan şüpheleniyorum. Ailenin bu hatlardan uzaklaşması gerekiyor.

Sezgisel Çözümler

Virüslerin lösemiye neden olduğunu buldum ama genellikle kan hastalıklarında bulduğum bir şey cıva zehirlenmesidir, bu yüzden cıvayı vücudun dışına çekdiğinizden emin olun. Lösemi iyileşebilir ancak cıvayı vücudun dışına çıkarmazsanız geri gelebilir.

Lösemi üzerinde çalışırken sevgi anahtardır. Alanın içine girin ve vücuda doğru kırmızı kan hücrelerini üretmesini söyleyin. Ardından kana bakın ve kırmızı kan hücrelerinin sağlıklı bir seviyede olduğundan ve beyaz kan hücrelerinin onları kabul ettiğinden emin olun. Bunun yapıldığına tanıklık edin. Hasarlı hücrelerin kandan çekilmesini ve Yaradan'ın ışığına gönderilmesini emredin. Beyaz kan hücrelerinin sayısını azaltın ve kırmızı kan hücresi sayısını arttırın. Tabii ki Yaradan'dan rehberlik isteyin.

İnanç Çalışması

Lösemi veya non-Hodgkin lenfoması olan bir kişi üzerinde çalıştığım her seferinde, sevildiklerini bilmelerini sağlar ve küskünlük sorunları üzerinde çalışırım. Bu insanların çok kırgınlığı vardır! Onlara beslenmenin ve sevilmenin nasıl olduğunu öğretin.

Bebekler yeterli beslenmeye ve sevgiye sahip değillerse lösemiye eğilimlidirler ama bazıları bu aileye ebeveynlerini nasıl seveceklerini öğretmek için bu dünyaya gelmiş küçük savaşçılardır. Bu bebeklerin iyileşmesi kolaydır.

Sadece yukarı çıkın ve Yaradan'a sorun.

Anne babalarla da çalışmak önemlidir, çünkü bebeklerdeki hastalığı geriletebilirsiniz ancak sevildiklerini bilene kadar hastalık yok olmayacaktır.

Yetişkinlerde de küskünlükleri üzerinde çalışmazsanız ve onlara sevilmeyi öğretemezseniz sonuçları tutturamazsınız. Sevildiklerini hissettiklerinde, sonuçların iyi olması muhtemeldir. Şunları yükleyin:

'Sevilmenin nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'Sevgiyi nasıl özümseyeceğimi biliyorum.'

'Değer verilmenin nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'Hayranlık duyulmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Önemli olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Takdir edilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Takdir edilmeyi biliyorum.'

'Takdir edilmenin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Düşüncelerimi kolaylıkla ve çabasızca ifade etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Umuda sahip olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumun bütün organlarının uyum içinde iletişim kurmasının nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'Vücudumu sevmenin ve takdir etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sevgiyle çevrili olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Dünyanın kötü bir yer olmadığını bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bu dünyanın güvenli olduğunu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Güvende olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İyi olmanın güvenli olduğunu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Aşırı yorgun olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bedenimin her gün daha da güçlenmesinin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Çevremdeki insanlarla işbirliği yapmanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Önemli olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendim ve diğerleri için umut besleyerek yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Umudumu bulaştırmayı biliyorum.'

'Her zaman daha iyiye gideceğimi bilmenin özgüveniyle yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İnsanların beni sevmesinin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her anı en yüce ve en iyi şekilde kullanmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar

- Lösemi tedavisi sırasında tüm amalgam dolguların çıkartılması önerilmektedir.

- Karaciğer temizliği ve selenyum, lösemi için mükemmel yardımlardır.
- ALA'yı önererek cıvanın vücuttan atılmasını sağlayın.
- Ek olarak ısırgan otu kullanın.
- Ekinezya, altınmühür veya melatonin önermeyin; onlar durumu daha da kötüleştireceklerdir.

MEME KANSERİ

Bir keresinde meme kanseri olan Lucy adında bir müşterim vardı. Beni görmeye gelmeden yaklaşık on beş yıl önce kanserle mücadeleye başlamıştı. Artık kanser kemikleri boyunca, akciğerlerinde, hatta beyninde bile vardı. Ona sadakatle bakan bir adamla evliydi.

Bana göre Lucy, görebileceğiniz en tatlı ve en iyi insandı. Seanslarımızda birlikte muhteşem konular üzerinde çalıştık. Yine de her zaman bir şeyden kaçındığını hissettim ve bir türlü bunun ne olduğun tam olarak değinemiyordum.

Bir gün ona sordum, "Bu kanser hayatına girdiğinden beri olan en iyi şey nedir?"

Çok ciddi bir hal takındı ve bana dedi ki, "On yedi yıl önce kocam beni aldattı ve Tanrı şahidim olsun, eğer yapacağım son şey olsa da, onun hayatını perişan edeceğim. Artık hasta olduğum için bana bakması gerekiyor. Bundan asla kurtulamayacak. Sabah, öğlen ve akşam benimle ilgileneceğinden emin olacağım, böylece her saniye o diğer kadınla olan ilişkisinin bana ne yaptığını bilecek. Hayatının sonuna kadar ona işkence edilmesini istiyorum."

Bu yanıtla hayrete düştüm, "Tanrım, Lucy, bunu çıkarmak ister misin?!"

Herhangi bir tereddüt etmeden cevap verdi, "Hayır. Onun hayatını mutsuz etmekten çok mutluyum."

Meme kanseri ilginçtir. Sekiz kadından birinin onu geliştireceğini söylüyorlar. Bir kadında tüm memeyi bir anda sarıp yok edebilir ve başka bir kadında ise aynı şeyi yapması yıllar alacaktır.

Lucy'nin kanseri stabil görünüyordu, sonra aniden kötüleşti. Onu farklı bir şekilde ne yaptığına dair sorguladıktan sonra, östrojen tedavi-

si almak için Hawaii'ye gittiğini öğrendim. Görünüşe göre, Hawaii'de meme kanseri hastalarının yeteri kadar östrojen alması halinde tüm kanserlerini iyileştireceğine inanan biri vardı. Bu daha yanlış olamazdı, çünkü östrojen çoğu meme kanserini çoğaltır; Lucy'ye tam olarak yaptığı şey buydu. Östrojen terapisini kullanmayı bıraktığı zaman, durumu bir kez daha iyileşmeye başladı. Seanslar için gelip büyük bir gelişme gösterecekti.

Onunla çalıştığım üç yıl boyunca, daha iyi olmadı ama daha kötüye de gitmedi. Bütün doktorları onun bir mucize olduğunu düşünüyordu. Gördüğüm en dayanıklı kişi oydu. Yine de gerçek şu ki kalbinin derinliklerinde, kocası için en inanılmaz öfke ve nefreti barındırıyordu. Bu onu canlı tuttu.

Bu, çoğu kişi için zaten boşanmış veya kötü ilişkilerini bırakmış olduklarından geçerli değildir. Ancak birçoğu eski partnerlerine olan nefretlerini ve öfkeyi tutarlar, böylece bir başkası onları eski partnerlerinin incittiği gibi incitemez ve istismar edemez.

Bazı kadınlarda memeye masaj yapmak önleyici bir önlem olarak işe yarayabilir. Bununla birlikte, periyodik kendi kendini muayene meme kanseri için en iyi önleyicilerden biridir.

Türleri

Birkaç çeşit meme kanseri vardır:

- *Duktal karsinoma in situ* erken evrede meme kanseri olarak kabul edilir.
- *İnfiltratif duktal karsinom*, süt kanallarının iç yüzeyinde ortaya çıkan ve çevresindeki meme dokusunu işgal eden bir kanserdir.
- *İnflamatuar karsinom* türünde tümör, süt kanallarının iç yüzeyinde ortaya çıkar. Büyüdükçe memede lenfatik sistemi ve kan damarlarını tıkar.
- *Karsinoma in situ* hücrelerin kanallar içinde büyüdüğü lokalize bir kanser türüdür.
- *Lobüler karsinom*, vücudun loblarında ortaya çıkan bir meme kanseridir.
- *Paget'in meme başı hastalığı*, altta yatan kanserli tümörün hücreleri meme başına göç ettiğinde ortaya çıkar.

Sezgisel Bakış

Meme kanseri için geleneksel tedavi genel olarak tümörün alınmasının ardından kemoterapi ve radyasyonun yanı sıra farmasötik ilaçlar ile desteklenmesidir.

Günümüzde, doktorlar meme kanseri hastaları üzerinde çok fazla ameliyat yapma konusunda temkinliler çünkü bunun kanserin yayılmasına yol açabileceğini keşfettiler. Ancak bir kişi size şifa çalışması için gelir ve onkologun meme ameliyatı olmasını istediğini söylerse, onlara ne yapmak istediklerini sormalısınız. Doktorun isteklerine karşı çıkmayın, aksi takdirde hasta size cephe alacaktır. Bir tıp doktorunun tamamen güçlü, her şeyi bilen, her şeye gücü yeten bir varlık olduğu görüşü, Batı toplumunda hâlâ çok güçlüdür.

Eğer müşteri size geldiğinde bir doktora da görünüyorsa cesaretini kırmayın. Aslında, onları doktoru görmeye devam etmeye teşvik edin çünkü bu, şifa çalışmalarının işe yaradığını onaylamanızı sağlayacaktır.

Meme kanseri olan ve geçmişte yaşadığı ilişkilerde sorun yaşayan pek çok insan, hastalıkla ilgili sorumlulukları alma ve kararları verme görevini size bırakma eğilimindedir. Bu nedenle müşteriye sorumluluk vermek ve kendilerini iyileştirmek için onlara şifa çalışmalarını öğretmek önemlidir. Sizinle konuşan kanser de olabilir, kişi değil.

Kariyerim boyunca çok fazla meme kanseri hastasıyla çalıştım.

İlk başta, yapabileceğim en iyi şey kanserin büyümesini durdurmaktı. Bu ilk çalışmalarda kanser, bedendeki mantar gibi bir şey olarak çalışmaya başladığım zamana kadar iyileşmedi. Mantar derin, karanlık yerlerde gelişir, bu nedenle kadınlar sıkı sütyen giymemelidir. Bir kadının sütyen kullandığı süre ve meme kanseri arasında bir ilişki (en azından bazı kadınlarda) görülmektedir.

Erkekler meme kanseri olduğunda, bu aynı zamanda mantarla bağlantılıdır. Meme kanseri genellikle beş yıl içinde tekrar eder, belki de sporlar bırakır. Uygulayıcının virüslerin, mantarların ve bakterilerin birbirlerine dönüşebildiğini ve vücutta bir formdan diğerine tekrar tekrar değişebileceğini anlaması önemlidir.

Sağ meme, toksinlerin tutulduğu yerdir ve sezgisel şifa çalışmaları çok işe yarar. Etkilenen sağ meme ise neden genellikle çevreseldir.

Bunun iyi bir örneği, birlikte çalışan üç kadının aynı zamanda meme kanseri geliştirdiği yerlerdi.

Sol meme genellikle anne, baba, eş veya erkek kardeşin neden olduğu duygusal sorunları barındırır. Bu konular şifa çalışmalarıyla mücadele eder.

Bazı medyumlar meme kanserinin dişi bir varlık olduğunu düşünürler fakat bunun birçok şekli vardır ve aynı kriterleri takip etmezler, bu yüzden bu teoriye katılmıyorum.

Kanser belli bir boyuta ulaştığında, neredeyse kişinin arkadaşı haline gelmiş gibidir. Orijinal boyutunun iki katı büyüdüğü zaman, bir yaşam şekli haline gelir. İnsanların tanılarına ve hastalıklarına kilitlendiğini izledim. Hatta iyileştikten sonra hastalığa sahip olduklarını iddia edebilirler; doktorlar kanserin tamamen bittiğini söylemiş olsa bile. Onlarla ilgili her şey, iyileştiklerini haykırırken, yine de ofisime giriyor ve "Meme kanserim var," diyorlar. Onlara şifa çalışması yaparım ve sonra doktora gitmelerini söylerim. Hiçbir şüpheye yer bırakmadan tamamen iyileşmiş olmalarını beklerim.

Sezgisel Çözümler

Bir müşteri bana meme kanseriyle ilk geldiğinde, Yaradan'dan bozuk bir hücre mi, yoksa kanser mi olduğunu soruyorum. Bu noktada, bir "evet" veya "hayır" duyarım. Bununla birlikte, bir kişiye kanser olduğunu asla söylememelisiniz, bunun yerine onlara testler yaptırmalarını tavsiye etmelisiniz.

Meme kanseri küçük olduğunda, yapmanız gereken tek şey Theta'ya gitmek ve iyileşme emrini vermektir; çoğu durumda, kanser hemen yok olacaktır. Bununla birlikte, eğer bir kişi büyük bir çıkıntı yapan herhangi bir yumruya sahipse, onlara doktora gitmelerini ve aldırmalarını söylerim. Kanserin, doktora gidene kadar kaybolduğu da oldu. Kanser bezelye veya bilye büyüklüğünde ise şifa çalışmalarına çok iyi cevap verir. Ne yazık ki çoğu insan bana kanser iyice yayılmadan ve ileri aşamalarına ulaşana kadar gelmiyor.

Kanser tenin dışından görünür hale gelirse ve kişi sürekli olarak yumruyu görürse, iyileşmesi daha zor olabilir, çünkü her gün onu görürler, sonra da endişe ve korkularını beslerler. Bu yüzden, şifa çalışması sırasında ve sonrasında kanserin üzerini örtün.

Müşteriye memenin üzerini iki gün boyunca kapalı tutması ve ona bakmaması talimatını verin. Bu şekilde, örtüyü kaldırdıktan sonra memede iyileşme olduğunu göreceklerdir. Bunu yapmamızın nedeni, ilkin gözlerin gerçekliğe şahit oluşudur. Eğer kişi şifa çalışması bitirdikten sonra aynaya gider ve anlık sonuçlar görmezse, bu tümörün büyümesini teşvik edebilir ve şifayı engelleyebilir.

Bahsedilen meme kanseri aynı yolu izliyor gibi görünüyor. Göğüste başlayıp sonra lenfatik sisteme, kemiğe, akciğerlere ve daha sonra diğer memeye gidiyor. Kemiklere girdiğinde, beyne gidebilir. Bunun sizi endişelendirmesine izin vermeyin. Bahsedilen meme kanseri üzerinde şifa çalışmaları yaptığınızda, insanların kemiklerinde, beyinlerinde ve akciğerlerinde şifanın yapıldığını tam anlamıyla izleyebilirsiniz. Bununla birlikte, yine de memede aynı orijinal tümör duruyor olabilir. Eğer ona mantar gibi davranmıyorsanız, yerleşecek ve kendine yaşam alanı kuracaktır.

Meme kanseri söz konusu olduğunda, yaşanan ortamda tüm yönleriyle –kişinin yaşadığı yerde, diyetlerinde, ilişkilerinde vb.– değişim zorunludur.

Bazı deodorantlar lenf düğümlerinde kullanılmamalıdır, çünkü hastalığın çevresel bir nedeni olabilir.

İnanç Çalışması

Müşterilerdeki kırgınlık ve kızgınlık programlarını çıkarmaya başladığımda, meme kanseriyle daha iyi sonuçlar aldım. Şimdi, eğer kişi sevilmenin nasıl hissedildiğini biliyorsa, eğer şifa almayı ve kabul etmeyi biliyorsa, bunu hak ettiğini düşünüyorsa ve olabileceğine inanıyorsa, göğüs kanseriyle ilgili şifa çalışmalarında anında sonuç alınabileceğini biliyorum. Müşteriye sorun, 'Meme kanserinden öğrendiğin en iyi şey nedir?'

Meme kanseri neredeyse her zaman kötü ilişkilerle bağlantılıdır. Bunlar kardeşler, eşler veya ebeveynlerle ilişki olabilir. Şunlara bakın:

Kullanılma ve istismar edilme duyguları ve programları.

Mantıksız, çözümlenmemiş korkular, kırgınlıklar, pişmanlık, öfke ve nefret.

Umutsuzluk duyguları, çaresizlik, nefret, aşırı yük almak, intikam almak için hissettiklerinizi değiştirememek ve hatta almak istemek.

'Meme kanserine sahip olursam ailemi bir araya getiririm .'

'Meme kanserine sahip olursam, herhangi bir ilişki içinde olmadan yaşayabilirim.'

'Meme kanserine sahip olursam hiçbir erkek beni tekrar istemez.'

Nazik olun ve kişinin konuşmasına izin verin ki onların sorunlarını anlayabilesiniz. Erkek uygulayıcılar, bir inanç çalışması seansında programları ararken ekstra nazik olmalıdır. Bazı kadınlar derhal erkek bir uygulayıcının, şu andaki yaşamında ya da geçmişteki herhangi bir erkeğin tarafında yer alacağını düşünmeye başlar.

Kişi yıllar önce boşanmış olsa da kırgınlıkların başladığı noktaya geri dönmek ve onları serbest bırakmak en iyisidir. Aile içinde kötü ve nefret dolu ilişkilerin ya da çatışmaların bedende negatif duyguları biriktirmesi üç ila dört yıl sürer. Sonra meme kanseri ortaya çıkar.

Meme kanserine dair inançlar genellikle 'Kendimden nefret ediyorum' ya da 'Bu kişiden nefret ediyorum' gibi şeyler değildir; yaşamda değişiklik yapmamak için çok fazla kendinden iğrenme gibi bir şey vardır.

Meme kanserine yakalanan şifacıların ve duyarlı kadınların, ailelerini tekrar bir araya getirebilmek için bu hastalığa yakalanma eğilimleri vardır. Hastalığın arkasındaki bilinçsiz motivasyon bu gibi görünüyor. Bu tür bir fedakarlık asil görünebilir ama hayatınızı bu şekilde harcamak saçmadır.

Danışana, "Tamamen iyi olsaydın olabilecek en kötü şey nedir?" diye sorun. Birinin onları sevmesine izin vermemek konusunda mutlak bir korkuları olduğunu görebilirsiniz.

Kazma çalışmaları için aşağıdaki inanç yüklemelerini kullanın:

'Kırgınlık olmadan nasıl yaşanır biliyorum.'

'Nasıl affedilir biliyorum.'

'Kendim için nasıl şefkate sahip olunur biliyorum.'

Aşağıdakileri yükleyin :

'Sevilmek güvenlidir.'

'Kendim için bir hayat yaratmak mümkündür.'

'Meme kanserinin tamamen geçmesi mümkündür.'

'Var Olan Her Şeyi Yaradan, her şeyi iyileştirebilir.'

'Hayatın içinde nasıl ilerlenir anlıyorum.'

'Gelecek için plan yapmanın nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Samimi olmanın nasıl hissedildiğinin Yaradan tanımını ve perspektifini biliyorum.'

'Beslenmenin nasıl hissedildiğinin Yaradan tanımını ve perspektifini biliyorum.'

'Tamamen dinleniliyor olmanın nasıl hissedildiğinin Yaradan tanımını ve perspektifini biliyorum.'

'Eşimi tam olarak dinlemenin nasıl hissedildiğinin Yaradan tanımını ve perspektifini biliyorum.'

'Samimiyetin ne olduğunun Yaradan tanımını biliyorum.'

'Günlük hayatımı kurban edilmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Boşanmış kişinin eski ilişkisine olan zorunluluklardan kurtulmuş olup olmadığını test edin:

'Hâlâ eski evliliğimin içindeyim.'

Bununla değiştirin:

'Bir eşden sevgi almanın ve kabul etmenin nasıl hissedildiğinin Yaradan tanımına sahibim.'

'Seksi, tensel ve şehvetli hissedip yine de düzgün yargıya sahip olmak uygundur.'

'Eşimle cinsellikten zevk almanın nasıl hissedildiğinin Yaradan tanımına sahibim.'

Taciz ve cinsel sevgiyi alma ve kabul etme de dahil inançları kontrol edin:

'Yaradanla evliyim.' (Bunu değiştirecek doğru programı Yaradan'a sorun)

'Cinsel ilişkiye girmek görevimdir.'

'Bir kurban olmalıyım.'

'Cinsellik pistir.'

'Karanlıkta ya da başka bir ortamda cinsellikten korkarım.'

'Cinsellikten utanıyorum.'

'Her zaman cinsel ilişkiye girmeliyim.'

'Ben cinsel bir kurbanım.'

Bunlarla değiştirin:

'Seksi olmak uygundur.'

'Cinsel ilişkide bulunmak ve spiritüel olmak uygundur.'

'Partnerimi tam olarak anlıyor ve tanıyorum.'

'Cinsellikten zevk almak uygundur.'

'Tensel olmak uygundur.'

'Bedenime saygı duyarım.'

'Bedenimde olmak uygundur.'

'Bir kız olmak ya da bir erkek olmak uygundur.'

'Cinsellik sırasında duyguları göstermek uygundur.'

Bir ilişkinin içinde var olmak ve suçlulukla ilgili konuları kontrol edin. Uygun değişiklikleri yaparak programları yükleyin, ayrıca aşağıdakileri de yükleyin:

'İnsanlar benden faydalanmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerlerinden faydalanmadan nasıl yaşanır biliyorum.'

'Bana acımaları zorunluluğu olmadan nasıl yaşanır biliyorum.'

'Ailemden bana acınmadan sevgi kabul etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yük olma zorunluluğu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İlgilenilmeye değer olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Beslenmenin güvenli olduğunu biliyorum.'

'Masumiyetin güvenli olduğunu biliyorum.'

'Öfke ve pişmanlık olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sevdiklerim tarafından reddedilmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Işığın önemli bir varlığı olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sevilmeyi hak ederim.'

'Diğer insanları çılgına çevirmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğer insanların sorunlarını dinlemenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Meme kanserinin bana öğretmek zorunda olduğu her şeyi kabul etmenin ve gitmesine izin vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Gelecek için bir plana sahip olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatıma pişmanlık olmadan bakmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her seferinde sadece bir güne bakmanın ve iyi gittiğimi bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Mucizevi şifalanmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bana yararlı olan arkadaşları kendime çekmeyi biliyorum.'

Meme kanseri olan bir müşteride inanç çalışması yaptıktan sonra, onları kendi üzerlerinde çalışabilmeleri için enerji-şifa teknikleri ve diğer alternatif yollarla eğitirim. Böylece benim ofisimden ayrıldıklarında, ThetaHealing™ kullanarak kendilerini iyileştirecek şekilde güçlenmiş olurlar.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Bir insan meme kanserine yakalandığında bir şey söylemesi gerekir, çünkü onlar bildiklerinde, diğer herkes de bilir. Ve herkes ve hatta evcil hayvanları bile, meme kanseri için mucize tedaviler önereceklerdir. İnsanların hata yaptığı yer burasıdır: Bu farklı tedavilerin hepsini aynı anda denerler. Kanser için iyi olan bazı şeyler vardır, meme kanseri de dahil, ancak diğer takviyeler olmadan, yalnız kullanılmalıdır.

Östrojen terapisi örneğin, bazı kanserler için iyidir ancak meme ve yumurtalık kanseri, östrojenle çoğalma eğilimine sahiptir. Aslında hormon ilişkili bir kanser, östrojen fazlalığı tarafından tetiklenecektir. Öyleyse asla östrojen içeren bir bitkiyi önermeyin. Yani karayılan otu yok, damiana yok, meyan kökü yok, makak yok ve suma bitkisi yok!

Kedi nanesi çayı karaciğer için iyidir ve meme kanserine yardımcı olabilir.

MESANE KANSERİ

Mesane kanseri tipik olarak idrarı depolayan pelvik bölgedeki balon şekilli organ olan mesanenin çeperinde başlar. Bazıları diğer bölgeleri de işgal ederken, bazı mesane kanserleri çeperle sınırlı kalmaktadır.

Mesane kanseri erkeklerde en yaygın dördüncü ve kadınlarda en yaygın sekizinci kanser türüdür. Ölüme neden olan kanser türlerinde beşinci sıradadır. Mesane kanseri geliştiren kişilerin çoğu yaşlı yetişkinlerdir. Vakaların yüzde 90'ından fazlası 55 yaşından büyüklerde görülür ve vakaların yüzde 50'si 73 yaşından büyük kişilerde görülür.

Sigara içmek mesane kanseri için en büyük risk faktörüdür. Bazı zehirli kimyasallara ve ilaçlara maruz kalmak mesane kanseri geliştirmenizi daha da olası hale getirir. Suudi/Körfez Savaşı sendromu da mesane kanserine yol açabilir.

Mesane kanserinin ilk belirtilerinden biri idrarda kan ve idrar zorluğudur. Genellikle bir görüntüleme cihazı yada idrar testiyle tespit ve teşhis edilir.

İyileşme

Birçok mesane kanseri anında iyileşir. Çünkü sebebi inançlar değil, toksinler ve ağır metallerdir.

İnanç Çalışması

Mesane kanserin inançlarla ilgili olduğu durumda, bu inançlar değişime direnç, kızgınlık, öfke, suçluluk ve kin etrafında yer alır.

Ek Gıdalar

- iyi bir vitamin ve mineral kompleksi

- tüm yeşil yiyecekler
- noni
- beslenme tedavisi
- pau d'arco

MİDE KANSERİ

Mideyi etkileyen en yaygın kanser türü, midenin en iç tabakasının bezlerinde ortaya çıkan adenokarsinomdur. Bu tümör mide duvarına ve oradan da komşu organlara (pankreas ve dalak) ve lenf düğümlerine yayılma eğilimindedir. Daha sonra kan dolaşımı ve lenf sisteminden uzak organlara da yayılabilir. Bu hastalık erkeklerde kadınlardan daha yaygındır. Yaş grubu genellikle 40 yaşın üstüdür. Risk faktörleri şunlardır:

- Kronik gastrit ve peptik ülser hastalığının yaygın bir nedeni olan kronik bir Helicobacter pylori enfeksiyonu.
- Ailede mide kanseri öyküsü.
- Pernisiyöz anemi ön tanısı (Vücudun B12 vitamini absorbe etmemesinin neden olduğu kronik ilerleyici bir hastalık).
- Taze meyve ve sebzelerden yoksun ve tuzlanmış veya tütsülenmiş balık veya et içeren bir diyet.
- Kan grubu A.
- Tütün ve alkol kullanımı.

İyi huylu mide veya oniki parmak bağırsağı kanseri tedavisi, midenizin bir kısmının çıkarılmasıyla gerçekleştirilir ve mide ameliyatından sonra, özellikle de on beş yıl veya daha uzun bir süre sonra, artan mide kanseri riski ilişkisi vardır.

Belirtiler

Belirtiler şunları içerir:

- asit hazımsızlığı
- anemi
- siyah ve katran dışkılama
- dışkıda kan

- yorgunluk
- yedikten sonra midede ağrı
- yedikten sonra kusma
- kilo kaybı

Sezgisel Bakış

Karın bölgesine sezgisel olarak baktığınızda kanser, mide astarının olması gerektiği gibi güzel bir pembe renk yerine griye dönüyormuş gibi görünmesine sebep olur.

Şifa çalışmaları mide kanserinde etkilidir.

İnanç Çalışması

Mide kanseri olan insanlarla karşılaştığınızda biraz mızmız olabilirler. İnanç sistemlerinin sevgiyi nasıl özümseyeceklerini bilmekle ilgili olması muhtemeldir.

Mide kanserine bağlı şu programlarla karşılaştım:

'Her şey bana karşı.'

'Ne gerek var? Nasıl olsa öleceğim.'

'Vazgeçtim.'

Ek Gıdalar

- ALA
- aloe vera suyu
- antioksidanlar
- yeşil sebzeler ve daha az et
- noni
- omega-3'ler
- selenyum
- C vitamini
- E vitamini

PANKREAS KANSERİ

Pankreas kanseri en ciddi kanserlerden biridir. Kanserli hücreler pankreas dokularında, mide alt kısmının arkasında yatay olarak duran

büyük bir organda gelişir. Pankreas, metabolizmayı düzenleyen, sindirime ve hormonlara yardımcı olan enzimleri salgılar.

Pankreas kanseri hızla yayılır ve erken evrelerinde nadiren tespit edilir, bu da kansere neden olan ölümlerin başlıca nedenlerinden biridir.

Hastalık oldukça ilerleyene kadar belirtiler ve semptomlar ortaya çıkmayabilir. Bu zamana kadar kanserin vücudun diğer kısımlarına yayılmış olması muhtemeldir ve cerrahi olarak çıkarılması artık mümkün değildir.

Yıllardır pankreas kanseri hakkında çok az şey biliniyordu. Ancak araştırmacılar, hastalığın genetik temelini anlamaya başlıyorlar. Bu bilgi sonunda yeni ve daha iyi tedavilere yol açabilir. En önemlisi, bazı yaşam tarzı değişiklikleri ile pankreas kanseri riskini azaltabilirsiniz.

Sezgisel Bakış

Pankreas kanseri vücutta, pankreastaki siyah ve kahve renklerinde görünür ve hızlı büyür.

Sezgisel Çözümler

Pankreas kanseri sezgisel şifa çalışmalarına en hızlı cevap veren ikinci kanser türü. Emri verin ve Yaradan'ın tümörü eritmesine tanıklık edin.

PROSTAT KANSERİ

Avustralya'daki derslerimden birine geldiğinde Ipu Brown ile tanıştım. Mola zamanında bana doğru yürüdü ve bana terapötik bir masaj yapmayı teklif etti. Seminer koordinatörüm tarafından şiddetle tavsiye edilmişti, ben de tamam dedim. Ipu, Maori kökenli güzel bir kadındı. Masaj sırasında birbirimizi sevdiğimizi gördük ve onu başka bir sınıfıma davet ettim.

En başından beri, Ipu'da, onu içine alan şiddetli bir iyilik hissedebiliyordum. Geleneksel bir Polinezya dansçısı, masaj terapisti ve şifacıydı. Yeni Zelanda'daki geleneksel Maori insanlarıyla hâlâ pek çok bağlantısı vardı.

Onunla tanıştıktan sonra Yaradan, ThetaHealing™'i Maori'ye getirmek için Yeni Zelanda'ya gideceğimi ve bunun Ipu'nun sayesinde olacağını söyledi.

Zamanla Ipu, ThetaHealing™ öğretmenlerimden biri oldu (ve en iyi arkadaşlarımdan biri) ve tekniği Maori'ye götürdü. Maori kültürünün tam kalbinde, Rotorua'da "Sezgisel Anatomi" dersi düzenledik.

Maori kültüründe anlamanız gereken şey, inandıklarıdır. Kolayca iyileşirler çünkü onlar, şifaları engelleyen fazla bilinçaltı inancına sahip değildir.

"Sezgisel Anatomi" dersi sırasında, dışarıdan insanları şifa çemberine gelmeye ve katılmaya davet ettik, böylece öğrenciler yeni edindikleri becerilerini tecrübe edebildiler. Bu katılımcılardan biri ilerlemiş prostat kanseri olan yaşlı bir Maori'ydi.

Ona sadece bir kaç günlük ömrü kaldığı söylenmişti. Onunla çalışırken, Yaradan'ın alanına girerek ona anında şifa vermesine tanıklık ettim. Kanser gitti ve adam iyileşti.

Prostat Bezi

Prostat sadece erkeklerde bulunan bir bezdir. Mesanenin hemen altında ve rektumun önünde yer alır.

Ceviz büyüklüğündedir. İdrarı taşıyan tüp (idrar yolu), içinden geçer ve spermi üreten, koruyan ve besleyen hücreler içerir.

Prostat kanseri, erkeklerde kanserden ölümlerin ikinci önde gelen nedenidir (Akciğer kanseri ilktir). Bununla birlikte, altı erkekten biri yaşamı boyunca prostat kanserine yakalanırken, 35 yaşında sadece bir kişi bu hastalıktan ölecektir. 50 yaşın üzerinde erkeklerde yaygındır.

Bir müşterim, tanı konduktan sonra bir hafta içinde ölen babasını anlattı. Görünüşe göre, adam öleceğinden o kadar korkuyordu ki pes etmişti. Prostat kanseri muhtemelen daha otuz yıl onu öldürmeyecekti ve doktorlar da ona bunu söylemişti ama gerçekten de ölesiye korkuyordu.

Bu size prostat kanserinin psikolojik sorunlarıyla baş edilmesinin ne kadar önemli olduğunu gösterir. 'Kanser bir ölüm cezasıdır' benzeri programları çekmeniz gerekebilir.

PSA Testi

Erkekler 50 yaşına geldiğinde, doktorlar PSA (prostat spesifik antijen) testi denen bir test yaparlar. Bu, sistemde kanser olasılığını ölçer. Bu güvenilir bir test değildir. Bunu geliştiren adam güvenilir olmadığını

söylüyor çünkü 50 yaşın üstündeki erkekler normalde yükselmiş PSA'lara sahip olacaklar. Bununla birlikte, doktorun, bir erkeğin prostat kanseri olup olmadığını söyleyebilmesi için PSA testine başka testler eşlik eder.

Sadece yüksek bir PSA'nız olması, kanser olduğunuz anlamına gelmez.

Ve birkaç küçük kanser hücresinin prostatta olmasının normal olduğunu unutmayın.

PSA'nızı kontrol edecekseniz ve devedikeni gibi bir şey kullanarak herhangi bir tür karaciğer temizliği yapıyorsanız, PSA seviyenizin anormal derecede yüksek olacağını unutmayın. Ayrıca, herhangi bir şişmiş organınız olduğunda, PSA testiniz yüksek olacaktır. Bu nedenle, test edildiğinde böbreklerinizle problemleriniz varsa, sonuçlarınız muhtemelen normalden daha yüksek olacaktır. Herhangi bir bitki veya gıda takviyesi kullanıyorsanız, daha doğru bir sonuç için PSA testinden önce üç gün boyunca kullanmayı bıraktığınızdan emin olun.

Sezgisel Çözümler

Çoğu prostat kanseri anında iyileşebilir. Kemiğe metastaz yapmış prostat kanserinin tek bir şifa çalışmasında iyileştiğini gördüm. Prostat kanseri anında iyileşirse, genellikle vücuttaki toksinlerden kaynaklanmıştır.

Prostat kanseri çoğunlukla diyet değişiklikleriyle ve temizliklerle değiştirilebilir.

İnanç Çalışması

Müşterilerimden birine prostat kanseri teşhisi konmuştu ve şifa çalışması için geldi.

Okuma sırasında vücudunu taradım ve ona şöyle dedim: "Sanki çok zor bir ilişkiye sahipsin gibi görünüyor."

Şöyle cevap verdi, "Görebileceğin en huysuz kadınla evliyim."

Ona sordum, "Neden evli kalıyorsun? Neden bu durumu değiştirmiyorsun?"

"Boşanmaktansa ölmeyi tercih ederim," dedi.

Yaptığı da bu oldu: Boşanmak yerine öldü.

Görüyorsunuz, toksik hisleri iyileştirmek, toksik maddeleri iyileştirmek gibidir. Kişiye sorunu çözecek bir şifa çalışması yapabilirsiniz

ancak eğer toksin sisteme tekrar tekrar girerse hastalık kendini yeniden oluşturur.

Erkekler ne olursa olsun bir ilişkiyi yürütme eğilimlidirler, çünkü eğer boşanırlarsa eşleri çiftin bütün birikimin yüzde 50'sini alacaktır. Bunun önemli bir şey olduğunu düşünmüyorsunuz ancak birçok erkek için bu büyük önem taşır. İstismarcı ve mutsuz kadınlarla yıllardır ilişkileri olan erkekleri tanıyorum, ayrılmanın neden olacağı duygusal ve mali kargaşa yüzünden ölmeyi tercih ediyorlar. Ne yazık ki ilişkinin prostat kanserini yaratması muhtemeldir, çünkü prostat kanseri genellikle ilişkilerde problemlerle ilişkilidir.

Kanser vücudun zayıflamış olduğu bölgeye, sıkıntı altındaki bölgeye, kontrol dışı ve düzensiz duyguya sahip alanına bağlanır.

İleri prostat kanseri kişiyi çok yorgun yapar. Bazen savaşmak için enerji gerekir. Bu nedenle, müşterinize hayatlarında kim oldukları veya hayatlarında değişmesini istedikleri bir durum için mücadele etmeleri gerektiğini söylemek yada herkesi sevebilecek şekilde hisleri üzerinde çalışmak işe yaramayabilir. Bu konular başlamak için çok derindir. Bunun yerine şunlarla başlayın:

'Nasıl enerjimin olabileceğini biliyorum.'

'Nasıl daha iyi olacağımı biliyorum.'

Daha sonra ilişki sorunları ile devam edin.

Prostat kanseri söz konusu olduğunda, manevi anlamda sevgiye nasıl sahip olunacağı üzerinde çalışmak zorundasınız. Kişiye, fikirlerinin olmasının uygun olduğunu öğretmeniz ve duygularının olmasının da uygun olduğunu öğrenmelerinin sağlanması gerekir. Çocuk ve yetişkin olduklarında kaç erkeğin ağlamasına izin verilir? Erkeklerin güçlü olmaları, kontrol sahibi olmaları ve duyguları belli etmemeleri söylenir.

Duyguları içeride tutmak, bazı erkeklerin prostat kanserine yatkın olmalarının muhtemel sebebidir.

Kişi, tamamen sevilmenin ve hayatlarını değiştirebilmelerinin nasıl hissedildiğini bilmek zorundadır. Aksi takdirde durgunlaşır ve devam etmek için gerekli duygusal bileşenlere sahip olmaz. Ancak bu kolayca yapılır, çünkü inançlarını korumak için mücadele etmeyeceklerdir.

Onlara şu soruları sorun: "Bu kanser size nasıl fayda sağladı?", " Bu kanser yüzünden başınıza gelen en iyi şey nedir?"

Ne dediklerini dinleyin. Cevapların çoğu sizi şaşırtacak, örneğin, "Eğer bu kansere sahip olursam, karımdan sevgi alabilirim," ya da "Eğer bu kansere sahip olursam, sonunda dinlenebilirim." Cevap, kişinin bu ikilemin içinde kanser olmadan bu şeyleri yapabileceklerini anlatmaktadır.

Yüklemeler

'Kendimi ilişkilerde nasıl ifade edeceğimi biliyorum.'

'Kendimle ilgili iyi hissetmeyi biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Prostatı iyi durumda tutmak için şunları kullanın:

- KoQ10
- lipitler
- karaciğer temizliği (*bkz.* Karaciğer)
- bol miktarda sıvı
- düzenli boşalma
- cüce palmiye meyvesi
- A vitamini
- B vitamini kompleksi
- C vitamini
- E vitamini
- çinko
- Tütün, tütün dumanı, zararlı kimyasallar ve gıda katkı maddelerinden kaçının.
- Kırmızı eti kesin.
- Her gün taze sıkılmış sebze ve meyve suları için.
- Greyfurt, domates ve karpuz yiyin.
- Ringa, somon ve sardalya gibi omega-3 yağ asitleri yüksek yiyecekler yiyin.

- Alkollü içecekleri, kahve ve çayları bırakın.
- Mantarlar, kabak çekirdeği, ıspanak, ayçiçeği çekirdeği ve tam tahıllar gibi çinko içeren yiyecekleri beslenmenize ekleyin.
- DHEA hormonunun, kanser hücrelerinin büyümesini destekleyen bir enzimi bloke ettiği bulunmuştur.
- Yaban mersini, Brezilya fıstığı, kavun, karpuz, kiraz, üzüm, baklagiller, çilek ve ceviz gibi birçok taze meyve ve sebze içeren bir gıda diyetine devam edin.
- Kekik yağı, prostatta parazitleri öldürür.

RAHİM AĞZI KANSERİ

Rahim ağzı kanseri, kanserlerin yüzde 11'ini oluşturur. Rahim boynu, bebeğin hamilelik sırasında büyüdüğü yer olan uterusun alt kısmıdır.

Rahim ağzı kanseri, cinsel temas yoluyla yayılan insan papilloma virüsleri (HPV) adı verilen bir virüsün çeşitli tiplerinden kaynaklanır.

Çoğu kadın vücudu, HPV enfeksiyonuyla savaşabilir ancak bazen virüs kansere yol açar. Sigara içiyorsanız, çok sayıda çocuğunuz varsa, doğum kontrol haplarını uzun süredir kullanıyorsanız veya HIV enfeksiyonunuz varsa daha yüksek risk altındasınız demektir. Tamponlarda kullanılan ağartıcının papilloma virüsünü taşıdığı ve bunun bir nedeni olabileceği düşünülmektedir. Kızlar ve genç kadınlar için yapılan bir aşı, rahim ağzı kanserine neden olan dört HPV tipine karşı çoğunlukla koruyucudur.

Rahim ağzı kanseri ilk başta herhangi bir belirti göstermeyebilir ancak daha sonra pelvik ağrı veya vajinadan kanama olabilir. Rahim boynundaki normal hücrelerin kanser hücrelerine dönüşmesi genellikle birkaç yıl sürer. Sağlık uzmanınız rahim ağzına smear testi yaparak anormal hücreleri bulabilir; bir mikroskop altında rahim boynundan alınan hücreleri inceler. Düzenli smear testleri yaptırarak kansere dönüşmeden önce değişen hücreleri bulabilir ve tedavi edebilirsiniz.

Bir keresinde bana gelen hamile bir kadına rahim ağzı kanseri teşhisi konmuştu ve doktorlar bebeği almak istiyordu. Görünüşe göre, kanserin yayılmasını kontrol altına almak için çocuğun gitmesi gerektiğini düşü-

nüyorlardı. Açıkcası, bir kadın hamile olduğunda, inanılmaz bir miktarda büyüme hormonu sisteme salınır. Bu, kanserin çok yüksek bir hızda yayılmasını sağlayabilir; en azından doktorların korktuğu şey budur. Ama kadın bebeğini tutmak istedi! Bu arzusu ve bastırılamaz umudunun, onu bu şifaya açtığına inanıyorum. Korku, şüphe ve inançsızlığı gidermek için yeterli motivasyona sahipti. Yapılacak hiçbir inanç çalışması yoktu; Yaradan'ın enerjisinin gelip onu iyileştirdiğine şahit oldum. Daha sonra, kontrol ettirmek üzere doktora gitmesini söyledim. Aniden kanserin tamamen yok olduğu ortaya çıktı. Bebeği de oldu, sağlıklı ve güçlü olarak.

Sezgisel Çözümler

Şifa için emir verin. Yaradan kanseri yerinden kazırken gözlemleyin ve silmek için gönderilen sesi duyun. Rahim ağzı kanseri, sezgisel şifa çalışmalarına neredeyse anında yanıt verir.

İnanç Çalışması

Suçluluk, özgüven ve layık olma konularını kontrol edin. HPV virüsü olan kişiler, herpes virüsü olanlarla aynı sorunlara sahiptir:

'Seks yapmak yanlış.'

'Ben kötüyüm.'

'Kötüyüm.'

'Cezalandırılmalıyım.'

Danışana, "Servikal kanserden/Rahim ağzı kanserinden öğrendiğin en iyi şey nedir?" diye sorun.

Takviyeler

- folik asit
- protein bakımından yüksek besinler
- selenyum
- B vitamini kompleksi
- C vitamini
- E vitamini
- çinko

Siyah damiana, maca, östrojen, soya, suma veya hormonları kullanmayın, çünkü bunlar hastalığı hızlandırabilir.

TESTİS KANSERİ

Testis kanseri, penisin altındaki gevşek bir deri torbada, testis torbası içinde yer alan testislerde meydana gelir. Testisler üreme için erkeklik hormonları ve sperm üretir. Diğer kanser türlerine kıyasla, testis kanseri nadir görülür. Bununla birlikte, 15 ile 34 yaş arasındaki Amerikalı erkeklerde en sık görülen kanser türüdür.

Kanser testis dışına yayıldığında bile testis kanseri çoğunlukla tedavi edilebilir. Tip ve aşamaya bağlı olarak, birkaç tedaviden veya kombinasyondan birini alabilirsiniz. Testis kanseri kemoterapi ve radyasyona cevap verir.

Düzenli olarak testislerin kendi kendine muayene edilmeleri, testis kanserinin başarılı tedavisinin şansının en yüksek olduğu erken dönemlerde teşhis edilmesine yardımcı olabilir.

Bununla birlikte, kistler yanlışlıkla kanser olarak teşhis edilebilir.

Sezgisel Çözümler

Testis kanseri, vücuttaki ağır metallerden kaynaklanıyor gibi görünmektedir. Kemiğe metastaz yapabilir ancak şifa çalışmalarına çok iyi cevap verir.

İnanç Çalışması

İnanç çalışması genellikle gereklidir. Bu kanser ilişkiler ve cinsel sorunlarla bağlantılıdır; kişi seks hakkında nasıl hissediyor, kadınlar hakkında nasıl hissediyor ve benzeri.

Ek Gıdalar

Domates, karpuz ve tam tahıllarla beslenmenin yanı sıra şunları da tüketin:

- ALA
- omega-3'ler
- E vitamini

YUMURTALIK KANSERİ

Yumurtalık kanseri, yumurtaların ve dişi cinsiyet hormonlarının üretildiği üreme bezleri olan yumurtalıkların bir ya da her ikisinde hızlı büyüme ve bölünmeyle üreyen bir hastalıktır. Yumurtalıklar normal koşullar altında, doku sağlığını korumak için üreyen hücreleri içerir. Bu hücrelerin üretiminin kontrolü kaybedildiğinde, hücreler kontrolden çıkar ve bir kütle veya tümör oluşur.

Tümör yüzey hücreleri gibi birkaç hücre tabakasıyla sınırlıysa, çevre dokuları veya organları işgal etmez, bu nedenle iyi huylu olarak kabul edilir. Çevredeki dokulara veya organlara yayılırsa, malign veya kanserli olarak kabul edilir.

Yumurtalık kanseri erken evrede tedavi edilirse hayatta kalma oranı oldukça yüksektir. Ne yazık ki oldukça büyüyene kadar çok az belirtisi olduğu için, sessiz hastalık olarak bilinir. Yumurtalık kanseri vücutta çok hızlı hareket eder. Kemiğe metastaz yaparsa, o zaman bir problem vardır. Bununla birlikte, kemoterapi işe yarayabilir.

Sebepler

Yumurtalık kanserinin nedenleri bilinmemektedir. Bununla birlikte, radyasyona maruz kalma ve diğer toksinlerden şüphelenilmektedir.

Risk faktörleri hayvansal yağ açısından yüksek beslenme, geçmişte geçirilmiş kanser türleri, HPV virüsü ve obezitedir. Bununla birlikte, doğum kontrol haplarının kullanımı yumurtalık kanseri riskini yüzde 50 ila 60 oranında düşürüyor gibi görünmektedir.

Belirtiler

Belirtiler şunları içerir:

- sağlıksız veya kötü bir görünüş
- abdominal/pelvik rahatsızlık veya baskı
- sırt veya bacak ağrısı
- şişkinlik
- bağırsak fonksiyonunda veya idrar sıklığında değişiklikler
- yorgunluk
- gastrointestinal semptomlar (örn. gaz, uzun süreli mide ağrısı, hazımsızlık)

- mide bulantısı veya iştah kaybı
- olağandışı vajinal kanama

Sezgisel Bakış

Yumurtalık kanseri hızlı hareket eden bir kanser olduğundan, kapsamlı ve eksiksiz bir şifa çalışması yapılmalı ve müşteri bir doktor tarafından taranıp test edilmelidir. Yumurtalık kanseri birkaç hafta içinde geri dönüp vücudun her tarafını sarabilir. Eğer birisi size yumurtalık kanseri ile gelirse, onlarla şifa çalışmasına başlamadan önce, hemen doktorlarına gittiklerinden emin olun.

İnsanlar çok sık yumurtalık kanseri ile gelmiyor. Genellikle, geldikleri zaman kanser tüm organlarına yayılmış oluyor ve öleceklerine ikna olmuş durumda oluyorlar. Onlarla çalışmak için sadece bir seanslık fırsatım oluyor.

Yumurtalık kanseri gibi hızlı hareket eden bir kanseri olan insanlarla çalışmaya başladığınızda, yaşamda amaçlarının olduğunu ve böylece yaşamlarını sürdürebileceklerini anladıklarından emin olun. Bir amaçları olmazsa bazen hiçbir şey yapmak istemezler, sadece ölmek isterler.

Sezgisel Çözümler

Bu hastalık şifa çalışmalarına yanıt verir.

Toksinlerin kansere neden olup olmadığını öğrenmek için kişinin alanına gidin. Eğer öyleyse, uygun bir şekilde şifa çalışması yapın. Bu toksinler asbest, cıva veya kurşun olabilir ve kişinin ilişkilerinde kendilerini ifade etme yeteneğini engellerler.

Toksinleri temizlemek için 'Rahimdeki Bebeğe Sevgi Gönderme' alıştırmasını ve 'Kalp Şarkısı' alıştırmasını kullanın.

Her zaman, şifa çalışması sonrasında doğrulama için doktorlarına gönderin.

İnanç Çalışması

Yumurtalık kanseri olan kişiler çok savunmacı olma eğilimindedirler, bu yüzden bu kanserin genetik inançlar veya toksinlerden kaynaklanabileceğini açıkça belirtmek en iyisidir.

Yumurtalık kanseri her zaman ilişki sorunlarına bağlı programlarla gelir. Kişinin kendini o ilişkiden kurtarmak için ölmesi gerektiği inancı mevcut gibi görünüyor.

Ayrıca güven ve suçlamayla ilgili konular da vardır. Yumurtalık kanseri olan kişiler, hastalığın suçunu eş veya şifacıya atmaya çalışabilirler:

"Geçmişte beni aldattın ve bu yüzden hastayım," veya "Bana bir şifa çalışması yaptın ve işe yaramadı, bu yüzden hepsi senin suçun."

İlişki sorunlarıyla başlayın: koca, anne ve baba sorunları.

Ardından ilişkilerde yetersizlik konularına bakın.

Yüklemeler

'Gündelik hayatımı önemli hissederek nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'İlişkimde önemli olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Benim için önemli olan ilişkimde karar vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımı istismar edilmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İlerlemek ve devam etmek için gücüm olduğunu biliyorum.'

'Kalbimin sesini dinleyerek iyi kararlar vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Mutsuz olduğum yerde kalmanın yanlış olduğunu biliyorum.'

'Mutlu, neşeli ve güçlü olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İyi bir ilişki içinde olmanın ve sevinç dolu olmanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Hayatımı yaşamanın, tamamen iyileştiğimi bilmenin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Hayatımı, bana yardım eden herhangi birine kızgın olmadan yaşamanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Hayatımı umutsuzluk, öfke ve hayal kırıklığı yaşamadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bir amacın olmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar

Bu takviyeleri sadece, eğer kişi kemoterapi almayı seçmediyse veya kemoterapi bittiyse kullanın:

- ALA
- KoQ10
- glutatyon
- noni
- omega-3'ler

YUTAK VE GIRTLAK KANSERİ

Yutak kanseri, yiyeceklerin boğazdan mideye geçtiği kas tüpünde, yemek borusunu kaplayan dokularda oluşur.

Bu kanser kadınlarda erkeklerden daha yaygındır.

Türleri

İki tip yutak kanseri vardır: skuamöz hücreli karsinom (yemek borusunu kaplayan düz hücrelerde başlar) ve adenokarsinom (mukus ve diğer sıvıları üretip salgılayan hücrelerde başlar).

Sebepler

Yutak kanserinin nedenleri tıp bilimi tarafından açıkça anlaşılmamıştır ancak risk faktörleri çölyak hastalığı, kalıtım, obezite, radyasyon tedavisi, reflü hastalığı ve sigara kullanımıdır.

Belirtiler

Belirtiler şunları içerir:

- yutma güçlüğü
- aşırı mukus
- ses kısıklığı
- kan kusması
- kilo kaybı

İnanç Sistemi

Yutak ve gırtlak kanserine bağlı duygular, duyguları ifade edememe ve daha sonra duyguların aşırı ifadesinden duyulan suçluluğu içerir.

İnançlar suçluluğa bağlıdır, başka bir kişinin duygu ve problemlerinin yükünü üstlenmek ve geçmişe bağlılık.

Ek Gıdalar

- yeşil yapraklı sebzelerin yoğun olduğu bir beslenme
- A vitamini, 25.000 üniteyi geçmemelidir
- C vitamini

KARACİĞER

Karaciğer vücutta 500'den fazla fonksiyondan sorumludur. Besinlerdeki yağı ve eski kırmızı kan hücrelerini işleyerek kolesterol ve safra üretir. Amino asitleri kullanarak proteinleri üretir ve glikojen, demir ve vitaminleri depolar. Ayrıca zehirler ve atık ürünler gibi maddeleri kandan temizler, parçalar ya da daha güvenli maddelere dönüştürür.

Karaciğer toksinlerle dolduğunda, artık düzgün çalışamayabilir. Bu da büyümeyi, cinselliği ve serotoninin akışını düzenleyen hormonlarda dengesizliklere neden olacaktır. Taocular karaciğer ve böbrekler temiz ise yaşlanmayacağımızı öğretir. Çevremizdeki tüm toksinler ve kirliliğe bağlı olarak karaciğerlerimiz aşırı çalışmaktadır.

Safra kesesi ve karaciğerin düzgün çalışmasını sağlamak için size aşağıda listelenen mükemmel karaciğer temizliğini öneriyorum. Talimatları dikkatli bir şekilde okuyun ve elbette, yukarı çıkın ve Yaratıcı'ya bunun sizin için uygun olup olmadığını sorun.

Safra Kesesi/Karaciğer Temizliği!

Bu temizleyici, karaciğerinde hepatit veya siroz olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.

Herhangi bir temizlikte olduğu gibi, bu sadece bir öneridir ve bunu kullananlar, çok güçlü etkileri olabileceğinden, dikkatli olmalıdırlar.

1. Akşamları bitkisel bir müshil alın.
2. Sonraki üç gün için her sabah, yüksek kaliteli elma suyunun bir litresine 100 damla Ortho-Phos (ortofosforik asit için bir marka adı) koyun ve sabahları için. Bu üç gün boyunca diyetinizi değiştirmenize gerek yoktur. Eğer bir nedenden dolayı elma suyu içemiyorsanız,

135 damla Ortho-Phos'u bir litre suya koyup sabahları bunu içebilirsiniz. Bu damlalar temizliğin temelidir.

3. Dördüncü günün akşamında, akşam yemeği yiyin. Sonra normal yatma saatinizden bir saat önce, bir fincan zeytinyağı, bir bardak kola ve bir bütün limon suyunu karıştırın. Soğuk preslenmiş, yüksek kaliteli zeytinyağı kullanın. Kola, zeytinyağının yutulmasına yardımcı olmak için kullanılır. Bu olmadan, zeytinyağı yutmak çok zordur. Kola ve limon, zeytinyağının tadını tamamen yok ederek kolayca yutmanızı sağlayacaktır.
4. Zeytinyağı karışımını içtikten hemen sonra yatağa gidin. Dizlerinizi göğsüne çekin. Yarım saat sağ tarafınıza uzanın. Bu, yağın doğrudan safra kesesi ve karaciğere gitmesine neden olur. Bu organlar bütün bu yağlarla ne yapacağını bilemeyecek, böylece spazm yapacak ve taş atacaklardır. Sonra kalkıp dilediğinizi yapmakta özgürsünüz. Bu yağ karışımını alarak organlarınızı eski safra sistemini boşaltıp eski toksinler olmadan, yeni safra yapmaya zorlarsınız.
5. Akşam bir bitkisel müshil alın, böylece ertesi sabah hepsini dışarı atarsınız. Bu, taşları kolondan temizlemeye yardımcı olacaktır.
6. Bu temizlikten iki gün sonra kolonik lavman almayı düşünün. Bir zorluk (örneğin kanser gibi) yaşıyorsanız, bunu birkaç ay boyunca, ayda bir yapın. Herkesin sistemi farklıdır, dolayısıyla kesinlik yoktur. Önlem için, bu temizliği yılda en az bir kez tekrarlayın.

Epsom Tuzları Varyasyonu

Epsom tuzları bağırsakları hareketlendirir, böylece kalan toksinler vücuttan çıkarılır.

1. Karaciğer temizliğinin üçüncü gününde, öğle yemeğinden iki saat sonra, iki çorba kaşığı Epsom tuzunu üç ons [yarım su bardağı kadar] suda eritip için. Tadı tahammül edemez bulursanız, biraz narenciye suyu ekleyin.
2. Akşam dozu: Öğle yemeğinden beş saat sonra, bir çorba kaşığı Epsom tuzunu üç ons [yarım su bardağı kadar] suda çözüp için.
3. Ertesi sabah, bir çorba kaşığı Epsom tuzunu üç ons suda çözüp için.

Bu temizlik bilgilendirme rehberi olarak tasarlanmıştır. Burada tarif edilen yaklaşımlar teknik ve profesyonel tıbbi tedavi yerine geçmez, tamamlayıcı olabilir. Bu temizlik, nitelikli bir sağlık hizmetleri uzmanına danışılmadan ve tedavi amacıyla kullanılmamalıdır. Bu temizlik için önerilen damlalar çeşitli sağlık ürünleri mağazalarından temin edilebilir.

Yüklemeler

Aşağıdaki yüklemelerin çoğu karaciğeri güçlendirmek ve temizlemek için faydalı olacaktır:

'Diğer insanların öfkesinden etkilemeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Eski öfkeyi taşımadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Eski kırgınlıklar olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımda bana hizmet eden şeyleri fark etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sevginin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Neşenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her gün vücudum daha da güçleniyor.'

'Vücudumu seviyorum.'

'Ne zaman hayır diyeceğimi biliyorum.'

'Tanrı ile olan bağlantımdan sorumlu ve güvenilir olduğum bir dünyada yaşadığımı biliyorum.'

'Başkalarına verdiğim taahhütlerden sorumluyum.'

'Aile üyelerim benden faydalanmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Kendimi takdir ediyorum ve seviyorum.'

'Her geçen gün, hayatı daha çok takdir ediyorum ve seviyorum.'

'Tanrı'ya tamamen bağlıyım.'

'Karaciğerim tüm hormonlarımı kolayca ve zahmetsizce düzenler.'

'Vücuduma saygı duyuyor ve seviyorum.'

'Toksinleri vücudumdan kolayca ve zahmetsizce temizlerim.'

'Karaciğerimi seviyorum.'

'Hastalık olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Hastalığı bir mücadele gibi görmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Bağışıklık sistemim uyum içinde çalışır.'

'Takıntılı olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLAR/KALP-DAMAR HASTALIKLARI

Kardiyovasküler hastalık, kalbi veya kan damarlarını etkileyen çeşitli hastalıkları tanımlamak için kullanılan geniş bir terimdir. Koroner arter hastalığı, kalp krizi, kalp yetmezliği, yüksek tansiyon ve inmeyi içerir. "Kardiyovasküler hastalık" terimi, "kalp hastalığı" ile aynı anlamda kullanılır. Çünkü her iki terim de kalp, arter ve kan damarlarının hastalıklarına işaret eder. Ne olursa olsun, bunun ciddi bir sorun olduğu açıktır. Kardiyovasküler hastalıklar dünya çapında bir numaralı erkek ve kadın katilidir.

Ateroskleroz tarafından kalp veya kan damarlarına verilen hasarı tanımlamak için en sık "kardiyovasküler hastalık" kullanılır. Bu hastalık ana arterleri yani atardamarları etkiler. Bunlar kalbinizden oksijeni ve besinleri vücudun geri kalanına taşıyan kan damarlarıdır. Sağlıklı arterler esnek, güçlü ve elastiktir. Ancak zamanla, arterlerde çok fazla basınç, duvarları kalın ve sert hale getirebilir. Bu da bazen organlara ve dokulara kan akışını kısıtlar. Bu süreç arterioskleroz veya arterlerin sertleşmesi olarak adlandırılır. Gelişen ateroskleroz ve kardiyovasküler hastalık için başlıca risk faktörleri sağlıksız beslenme (doymuş yağlar), egzersiz eksikliği, aşırı kilolu olma ve sigara içilmesidir.

Bazı kardiyovasküler hastalıklar aterosklerozdan kaynaklanmaz. Bunlar arasında kardiyomiyopati (kalp kasının hastalığı), konjenital kalp hastalığı, kalp enfeksiyonu ve kalp kapakçık bozuklukları sayılabilir.

Tıbbi Terminoloji

Anevrizma: Kan damarında, duvarın inceldiği ve dışarı doğru çıkıntı yaptığı bir bölüm.

Angina pektoris: Kalbe oksijenin yetersiz gelmesinden kaynaklanan göğüste ağrı veya ağır basınç.

Anjiyogram: Röntgende görülebilen bir boyayı kalbe ve/veya kan damarlarına enjekte ederek üretilmiş bir tanı resmi.

Anjiyoplasti: Küçük bir balonun tıkalı veya kısmi olarak bloke edilmiş bir artere sokulduğu ve kan damarının içinden akmasına izin vermek için kan damar duvarındaki plağın sıkıştırılması için kullanılan bir prosedür.

Aort: Kalp arteriyel dolaşımı için ana kanal. Oksijenle kanın kalbe pompalandığı büyük arter.

Aort darlığı: Aort kapakçığının daraltıldığı, kalbe giden atardamarın kan basıncını sınırladığı bir durumdur.

Aritmi: Kalp atımının normal ritminde bozukluk. Farklı aritmi çeşitleri vardır; bazıları oldukça tehlikelidir, hatta yaşamı tehdit edebilir, diğerleri ise sadece can sıkıcıdır ve özel bir tehlike oluşturmaz.

Kalp durması: Bu durum kalp atmayı durdurduğunda ortaya çıkar. Bu olduğunda, beynin kan kaynağı kesilir ve kişi bilincini kaybeder.

Kardiyomegali: Kalbin büyümesi için tıbbi terim.

Kardiyomiyopati: Kalp kasının bozulmuş kalp fonksiyonuna ve nihayetinde kalp yetmezliğine yol açan bir hastalıklar grubu.

Kardiyoversiyon: Normal ritmi düzeltmek için kalbe elektrik akımının uygulandığı aritmi düzeltmek için kullanılan bir prosedür.

Kardit: Kalp kasının iltihaplanması.

Karotis arter: Beynin başlıca arteridir.

Kateterizasyon: Kalp ve/veya dolaşım sisteminin durumunu teşhis etmek için kullanılan bir prosedür. Arter tıkanıklığını tespit etmek veya kalbin malformasyonlarını bulmak için kan damarı içine kateter adı verilen içi boş bir tüp yerleştirilir.

Claudication: Bacaklarda zayıf dolaşımın sonucu olan bu durumun belirtisi bacaklardaki kelepçe benzeri ağrılardır.

Konjenital kalp defekti: Doğuştan gelen bir kalp kusuru, mutlaka miras kalmamış olsa da.

Konjestif kalp yetmezliği: Akciğerlerde sıvı birikimi ile sonuçlanan kronik kalp hastalığı.

Koroner arterler: Kalbe kan sağlayan arterler.

Koroner arter hastalığı: Koroner arterlerin arteriosklerozu.

Ekokardiyogram: Kalbin görüntüsünü oluşturmak için ultrason teknolojisini kullanan bir tanı prosedürü.

Elektrokardiyogram: Kalpteki elektriksel impulsları izleyen bir teşhis testi.

Embolizm: Hava, gaz, doku veya bir tümör parçası gibi yabancı bir cismin vücut içinde taşındığı ve kan akışını engelleyecek şekilde kan damarında sıkışıp kaldığı bir dolaşım durumu.

Fibrilasyon: Kalbin yavaş veya hızlı atmasıyla karakterize düzensiz kalp atışı. Bu genellikle kalp krizinin bir komplikasyonudur.

Kalp krizi: Tıbbi terim "miyokard enfarktüsü"dir. Kalp duruşunda kalp oksijenden kesilir. Etkilenen alanın büyüklüğüne ve yerine bağlı olarak, kriz hafif veya şiddetli olarak tanımlanabilir.

Kalp üfürmesi: Bir kalp rahatsızlığı olan veya olmayan kalp tarafından yapılan ses.

Mitral kapak prolapsusu: Sol atriyumdan sol ventrikülden (kalbin ana pompalama odası) kan akışını kontrol eden mitral kapağın kan pompalanırken sol atriyuma çok uzak olduğu bir durumdur. Bazen baş dönmesi, yorgunluk ve çarpıntılara neden olsa da çoğu zaman hiçbir belirti göstermediği de olur.

İnme: Beyne kan akışının kesilmesi.

Tromboz: Bir kan damarında pıhtı oluşumu.

Valvüler hastalık: Bir veya daha fazla kalp kapakçığının işlevini bozan bir rahatsızlık. Doğuştan bir kusurdan veya romatizmal ateş veya endokardit gibi bir hastalıktan kaynaklanan kalp kasındaki enfeksiyon .

Klasik Tedavi Yöntemleri

Kardiyovasküler hastalık için çeşitli klasik tedaviler vardır:

- ACE inhibitörleri, kan damarlarını daraltan hormon anjiyotensinin oluşumunu engeller.

- Anti-pıhtılaştırıcılar, özellikle kan pıhtıları geliştirme tehlikesi olan kişiler için yaygın olarak reçete edilir.
- Beta blokerleri kalbin daha yavaş ve daha az güçle atmasını sağlar.
- Kalsiyum kanal blokerleri kan damarı kaslarını gevşetir.
- Merkezi adrenerjik inhibitörler, sinir sisteminin kalp hızını artırmasını ve kan damarlarını daraltmasını önler.
- Diüretikler veya su hapları, böbreklerdeki sodyum ve sudan kurtulmaya yardımcı olur, böylece vücuttaki kan hacmini ve dolayısıyla kalp üzerindeki gerginliği azaltır.
- Helidac, artık kalp hastalığında bir suçlu olarak görülen *E. pylori* için bir tedavidir. Üç farklı ilaç içerir: *bizmut subsalicyle*, *metronidazol* ve *tetrasiklin*.
- Araştırmalar, bir kalp krizinden sonra KoQ10 takviyesi alan kişilerin beş yıl içinde ikinci bir kriz geçirme olasılığının düşük olduğunu göstermiştir.
- Kalp krizi geçirenler için yüksek seviyelerde tuz, şeker ve beyaz undan ve tabii ki alkol ve tütün kullanımından kaçınmak en iyisidir.

Sezgisel Bakış

Bilim adamları, kalp atış tarzlarına dayanarak, bazı kuş türlerinin en uzun ömürlü yaratıklar olduğunu keşfettiler. Bu, kalbin eylemlerinin bizim için ne kadar önemli olduğunun bir göstergesidir.

Kalp sürekli olarak elektrik darbesi oluşturan hormonal mesajlar alır. Kendini ve birkaç yedek sistemi izleyen kendi dahili kalp pilleri bulunur.

Eğer kişinin kalbinde sorunlar varsa, sezgisel okumada çok gürültülü olacaktır. Yardım almak için size seslenmektedirler. Kişinin diğer bölümlerini taramak için kalpten ayırmaya kalktığınızda, kalbiyle ilgili sorunları olup olmadığını sorana kadar, tekrar tekrar kalbe geri çekilirsiniz.

Uzun zaman önce, kalp problemleri olan biriyle çalışmıştım. Theta'nın trans benzeri derin halindeyken, bir meleğin vücuduna geldiğini ve bir kalp kapakçığını alıp başka bir noktaya taktığını izledim. Yıllar sonra kalp ameliyatına girdi. Kalbinin başka bir bölümüne yeniden yerleştirmiş bir valfe sahip olduğunu keşfettiler.

Kalbiniz için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri iyi ilişkiler kurmaktır. Bunun nedeni çevrenizdeki insanların düşüncelerinden etkileniyor oluşunuzdur. Yani, yanınızda bulunan kişi, size uygun titreşime sahip olmalıdır. Bu kişiyle iletişim önemlidir. Ruh eşinizle birlikte olabilirsiniz ve bunu bilmiyorsunuzdur, çünkü onlarla iletişim kurmuyorsunuzdur. İletişim kurmayı öğrenmek için kan ve kalp ile çalışın.

Eğer olumsuz düşüncelere takılırsanız bu, bedeninizi tüketir ve kalp krizi gibi, üzerinde düşündüğünüz şeyi yaratır.

Karaciğerinizi mükemmel bir şekilde tutarak kalbinizi mükemmel bir şekilde tutabilirsiniz.

Karaciğerinizi temizlediğinizde, kalbin işine yarar. Karaciğeriniz besininizi kalp için işler ve kalp yoluyla beyniniz de beslenir.

Ne zaman biri bir kalp ameliyatı geçirse, huysuz ve çabuk sinirlenen bir hale gelir. Birisi baypas ameliyatı geçirdiğinde, sinirli olması normaldir. Birçok erkeğin prostatla ilişkili problemleri olacaktır. Bazen kalp problemlerini fark etmeden önce vücudu tararken prostattaki problemleri farkedeceksiniz.

İnanç Çalışması

Sevgi ve neşe, kalpteki yaygın duygulardır, bu yüzden kalp problemi olan insanlar neşe ya da sevgiyi nasıl vereceğini ya da alacağını bilmiyor olabilir. Benim teorim şu şekildedir: eğer problem atardamarlarsa, sevgiyi nasıl vereceklerini bilmiyorlardır; toplardamarlar da ise, sevgiyi nasıl alacaklarını bilmiyorlardır.

Kalp problemlerinin daima sevgiyle ya da yaşam korkusuyla bir ilgisi vardır. Bir kişinin büyük kalp problemleri varsa, bunun muhtemelen bir sebebi olduğunu biliyorum. Ayrıca, bir sürü eski öfkenin de ortaya çıkacağını biliyorum, bu yüzden ya ifadelerime dikkat etmeliyim ya da bir yüzleşmeye ihtiyaçları vardır!

Bazen insanların birden fazla ilişkisi olduğunda, kalp çakrası acı çeker çünkü bir başkasını tam ve tamamen sevmeyi bilmezler.

Birçok insanın kalp problemleri olduğunu düşünüyorum çünkü aşık oldukları kişi zaman içinde değişti ve artık onunla birlikte olmak istemiyorlar. Diğerleri ise bir ilişki içinde, partnerinin istediği şey haline gel-

mek zorunda olduklarını düşünürler ve böyle de yaparlar. Ancak bunu üç ya da dört yıl yaptıktan sonra, gerçekten yorulur ve kırgınlaşırlar.

Bu aile ilişkileri için de böyledir. Bazen aile varlığının sizin olmanızı istediği şey olmak için çok uğraşırsınız ve bunu sürdürmenin zor bir şey olduğunu görürsünüz, bu yüzden tümüne kırgın olmaya başlarsınız. Ailedeki bireyler için de aynı şey geçerlidir; bazen annenizin veya babanızın olmanızı istediği şey olmak için çok uğraşırsınız ya da olmanızı istemedikleri şey için. Bu durum kırgınlıkları ortaya çıkarır ve kalp problemlerine yol açar.

Bir müşterinin incinmiş veya kırılmış bir kalbi varsa, göğüs ağrısından şikayet eder. Sevgiyi kolayca kabul etmeyi öğretmeniz gerekir.

Yaradan'ın bilgeliğini bulduktan sonra, eğer kalpte fiziksel bir sorun olduğunu hissederseniz, Yaratıcı'nın, kalp alanındaki tüm valfleri temizlediğine sezgisel olarak tanıklık edin. Gözünüzü ayırmayın. Üzerinde çalışılması gerektiğinde kalplerinde çalışmaya hazır olun. Tıbbi tavsiye almalarını önerin. Bir kimseyi tam ve tamamen sevmeyi bilip bilmediklerini ve kendileri olduklarında hâlâ kabul edilmeyi bilip bilmediklerini kontrol edin. Ayrıca şunlar için enerji testi yapın:

'Bir ilişkide olmak için kim olduğumdan vazgeçmek zorundayım.'

'Bir ilişkide olmak için kimliğimden vazgeçmek zorundayım.'

Yüklemeler

'Kendine saygı göstermenin nasıl hissedildiğinin Yaradan tanımını biliyorum.'

'Aileme ve diğerlerine saygı göstermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Theta çalışmasına saygı göstermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tatlı olmanın nasıl hissedildiğinin Yaradan tanımını biliyorum.'

'Sevilmenin nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Anne sevgisinin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Baba sevgisinin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Günlük hayatımı umutsuzluk ve üzüntü olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerleriyle iletişim kurmanın nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Düşüncelerimin, kolayca ve çabasızca diğerlerine iletecek kadar önemli olmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Nerede ve nasıl iletişim kuracağımı biliyorum.'

'İletişim kurmanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Bencil ve ben merkezli olmadan kendi hayatımı yaşamanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Diğerlerini düşünerek kendi hayatımı yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğerlerini düşünürken hâlâ kendimi de düşünerek yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaşamın nefesini almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yüzleşmeyle nasıl baş edeceğimi biliyorum.'

'Diğerleriyle etkileşim halinde olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendi haklılığım için savaşmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Nasıl hayır denir biliyorum.'

'İnsanlar benden faydalanmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendi sınırlarıma ve diğerlerinin sınırlarına nasıl saygı duyacağımı biliyorum.'

'Çabasızca ve kolayca öğrenmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'En iyi ve en yüce şekilde biriyle yüzleşmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğer insanların düşüncelerinin farkında olarak yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendine güvenmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Saygın olmak benim için kolaydır.'

Sezgisel Çözümler

Kalpteki problemler için 'Kırılmış Ruhun Onarılması' (*bkz.* Kanser) ve özellikle 'Kalp Şarkısı' alıştırmalarını kullanın.

Kalp Şarkısı

Kalpten gelen bir ton aracılığıyla üzüntü ve öfkeyi serbest bırakmak için tasarlanan 'Kalp Şarkısı' uygulaması, İleri ThetaHealing™'de ana hatlarıyla belirtilmişti ancak kalbin iyileşmesi için çok değerli olduğundan burada da referans olarak verilmiştir. Sadece müşterinin sesi, kalpten hüznü ve acıyı serbest bırakabilir. Uygulayıcı bunu müşteri için yapamaz; müşteriye yalnızca sesi oluşturmalarını teşvik ederek yardımcı olabilir.

Bu egzersizi yapan insanların çoğu, dünya düzeyinde öfke, nefret ve üzüntüyü serbest bırakan evrensel tonla bağlantı kuracaklardır.

Ruh'a bağlı ve gittiği her yere giden üç molekül vardır. Bu hayat içine girdiğimizde, bu moleküller vücutta üç yere dağıtılır:

- Biri epifiz bezinde bulunur ve duyguları ve fiziksel programları serbest bırakır.
- Biri kalptedir ve eski üzüntü ve öfkeyi serbest bırakır.
- Biri omurganın tabanındadır ve üzüntüyü serbest bırakmak için kalpteki molekülü harekete geçirir.

Uygulayıcı, müşteriyi işlem boyunca aşağıdaki şekilde yönlendirmelidir:

Kalp Şarkısı İçin İşlem:

1. Bilincinizi kalbinizde merkezleyin ve aşağıya, Her Şey Olanın bir parçası olan Toprak Ana'ya gittiğinizi imgeleyin.
2. Enerjiyi ayaklarınızdan yukarı doğru getirirken, her bir çakrayı açtığınızı imgeleyin. Taç çakranızdan yukarı doğru devam edin, güzel bir ışık topunun içinde Evren'e gidin.
3. Evren'in ötesine gidin, beyaz ışıkları geçin, karanlık ışığı geçin, beyaz ışığı geçin, Yasalar olan jöle gibi maddeyi geçin, incimsi, yanardöner beyaz ışığa, Varoluşun Yedinci Seviyesi'ne gelin.
4. Emri verin: "Her Şeyin Yaratıcısı, sesimdeki tonun aracılığıyla kalbimin şarkısıyla acının serbest bırakılması emredilir. Teşekkür ederim. Oldu. Oldu. Oldu."
5. Müzik Yasası'na gidip kalpten acı ve öfkeyi serbest bırakacak bir ton istediğinizi imgeleyin. Kalbinizin derinliklerine gittiğinizi ha-

yal edin. Kalbinizin söylediği acı şarkıyı dinleyin. Tonun sesinizle çıkmasına izin verin.

6. Kalbinizin söylediği şarkıyı dinlerken kalpte kilitli kalmış olan savaşla, kıtlıkla, nefretle ve öfkeyle ilgili bütün düş kırıklıklarını ve dargınlıkları dinleyin. Kalbinizde kilitli kalmış sesin ağzınızdan çıkan tonla dışarı çıkmasına izin verin. Daha sonra aynısını diğer organlar için de yapın.
7. Bitirince Her Şey Olan'ın enerjisine bağlanın, derin bir nefes alın ve eğer dilerseniz enerji kesmesi yapın.

İşlemin bittiğini anlamanın yolu, müşterinin bunu hissetmesidir. Kalbinden gelen tüm birikmiş üzüntü ve öfkeyi serbest bırakmış gibi hissedecektir. Bu işlem, müşterinin kalpten üzüntü ve öfkeyi katman katman serbest bırakması gerektiğinde birden fazla kez yapılabilir.

Müşteri, birikmiş tüm üzüntülerini başka bir kişinin yanında bırakmaktan mutlu olmayabilir. Eğer öyleyse, onlara, yalnız olduklarında, belki de sıcak su dolu bir küvette rahatlarken bu işlemi uygulayabileceklerini söyleyin. Bu işlem, vücut için inanılmaz iyileşmeler oluşturabilir.

Ayrıca, şu his ve bilgileri yükleyin:

'Yaşadığım her şey önemli.'

'Diğerlerini ilahi kimliklerine uyandırabilirim.'

'Bu sefer onları uyandırabilirim.'

Ek Gıdalar

- Kalbin düzgün çalışmasını sağlamak için magnezyum gereklidir. Kalpteki sorunları temizleyebilir.

Kalp Krizi

Belirtiler

Belirtiler şunları içerir:

- kaygı
- göğüs ağrısı
- yutma güçlüğü
- baş dönmesi

- bayılma
- konuşma kaybı
- mide bulantısı
- nefes darlığı
- kulaklarda ani çınlama
- terleme
- kusma

Göğüs ağrısının şiddeti bir kişiden diğerine değişecektir. Bazı insanlar yoğun acı çekerken, diğerleri sadece hafif rahatsızlık hissederler. Birçok kişi, basit hazımsızlık ile kalp krizini karıştırabilir. Bazılarında hiçbir belirti olmaksızın, "sessiz" kalp krizi olarak adlandırılan bir durum oluşur.

Fibromiyalji, safra kesesi krizi ve reflü hastalığı gibi birçok hastalık kalp krizlerini taklit eder. Ne olursa olsun, göğüs ağrınız varsa bir doktora görünmek en iyisidir.

Sezgisel Bakış

Kalp hücreleriniz ömür boyunca yaşamakta ve modern tıbba göre kendilerini asla yeniden üretmemektedir. Kalp krizi durumunda, kalbin yarısı etkilenebilir ve doktorlar, kalbin daha önce olduğu gibi olmasının imkansız olduğunu söyleyecektir. Hasarın asla düzelmeyeceğine inanırlar ama ben bunun doğru olduğuna inanmıyorum.

Bir keresinde, bir kadın bana, doktorunun kalp fonksiyonunun sadece yüzde 17'sinin kaldığını söylemiş olduğundan bahsetti. Ofise zorlukla gidebilirdi. Onunla biraz çalıştım ve sonunda boşandı. Boşandıktan sonra tekrar test edildi ve kalbi normal işlevinin yaklaşık yüzde 60'ına ulaşmıştı. Doktorlar bu açıklanamayan olay yüzünden hayrete düşmüşlerdi. Kalp hücrelerinin neden yenilendiğini anlayamadılar. Vücudunuzun kök hücreler ürettiğini ve bunların vücudun ihtiyaç duyduğu herhangi bir şey olabileceğini farketmelisiniz. Sanırım hepimizin kendimizi yeniden üretme yeteneğimiz var ama bu yetenek unutuldu. Elini veya parmaklarını yenileyemeyeceğini bilmeyen çocukların onları tekrar oluşturduğu birçok bilimsel örnek var.

Yanlışlıkla parmağının ucunu kesmiş bir adam dersime gelmişti. Parmağını yavaşça iyileşsin diye bir kavanoz balın içine sokmuştu; bu-

radaki amaç, derinin ve kemiğin geri dönmesiydi. Tırnak da dahil olmak üzere bütün parmağı tekrar gelişti.

Küçük çocuklar beyinlerinin ve vücudunun bir bölümünü yok eden bir felç geçirebilirler ancak yine de yenilenme sürecinin fetal anılarına sahiptirler ve böylece hasarı onarabilirler.

Vücudunuz aslında kendini sürekli tamir ediyor. Bu bir mucize! Hücreleri oksijen ve besin getirmek için sürekli çalışıyor. Sürekli olarak kan dolaşımında yeterli miktarda şeker, yeterli oksijen olduğundan emin olmak için mesajları ileri ve geri gönderiyorlar. Bu otonom cevaplar yaşamımız boyunca her saniyede devam ediyor. ThetaHealing™'in yenilemenin unutulmuş yeteneğini tetikleyebildiğini ve böylece vücudun kendini iyileştirdiğini düşünüyorum.

Sezgisel Çözümler

Ambulans çağırın! Nasıl yapılacağını biliyorsanız kalp masajı uygulayın.

Ayrıca, bir şifa çalışması yapın. Damarların ve arterlerin açılması için ve kan akışının yeniden başlaması için komut verin. Kalbe, doğru ritmi sağlayana kadar atması emrini verin ve Yaradan'dan enerji yükleyin . Kalbi yeniden oluşturmak için kök hücreleri kullanın.

İnanç Çalışması

Kalp krizi her zaman sevgiyi almamakla ilgilidir.

Bir kalp krizi sonrası, kişinin kalbin pompalama kapasitesinden daha azıyla yaşaması beklenir. Bu, kişinin etrafındakilerle ilgili programlar oluşturmasına neden olabilir.

Yüklemeler

'Beslenmenin nasıl hissedildiğinin Yaradan tanımını biliyorum.'

'Kendimi nasıl besleyeceğimin Yaradan tanımı bende var.'

'Nasıl sevileceğimi anlıyorum.'

'Sevgiyi nasıl kabul edeceğimi anlıyorum.'

'Nasıl neşeli olunacağını anlıyorum.'

'Neşenin nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Bir ilişki içinde olmak için kendimden taviz vermek zorunda olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bir ilişkide bulunmak için kendi kimliğimden vazgeçmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Birini tümüyle ve tam olarak sevmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Nasıl sevgi verildiğini biliyorum.'

'Yüzleşmeyle en iyi ve en yüce şekilde nasıl başa çıkacağımı biliyorum.'

'Hayattan korkmadan yaşıyorum.'

Ek Gıdalar

Bakır ve magnezyum eksikliği kalp krizine sebep olabilir. Yararlı takviyeler şöyledir:

- ALA
- KoQ10
- üzüm çekirdeği özütü
- alıç (koruyucu önlem olarak)
- Lesitin
- magnezyum
- potasyum (kişinin kullandığı diğer ilaçlar izin veriyorsa)
- selenyum

Yüksek Kolesterol

Kolesterol vücudunuzun normal çalışması için gereken, yağ benzeri bir maddedir.

Beyin, kalp, bağırsak, karaciğer, kas, sinir ve deri dahil olmak üzere vücudun her yerinde hücre duvarlarında veya zarlarda doğal olarak bulunur. Vücut kolesterolü hormonları, D vitaminini ve yağ sindirimine yardımcı safra asitleri üretimine yardımcı olmak için kullanır. Bu ihtiyaçları karşılamak için sadece küçük bir miktar alır. Kan dolaşımınızda çok fazla kolesterol varsa fazlalık olan miktar kalp hastalığına neden olan daralma ve tıkanıklıklara yol açacak şekilde koroner (kalp) arterler de dahil olmak üzere birikebilir.

Koroner kalp hastalığı, kalbin besin ve oksijen besleyen arterlerinin duvarlarında kolesterol ve yağ birikmesine neden olur. Herhangi bir kas

gibi, kalbin de kanla taşınan sürekli bir oksijen ve besin kaynağı ihtiyacı vardır. Genellikle kalsifiye olan arterlerdeki sabit daralma (sertleşme) anjinaya neden olabilir.

Daha az şiddetli daralma, yağlı plak denilen stabil olmayan blokajlar içerebilir. Kararsız aterosklerotik plak, pıhtı oluşumu, kan akışının tıkanması ve muhtemelen kalp krizi ile sonuçlanabilir. Kalbin bir kısmına giden kan akımı, bir koroner arterin tıkanmasıyla tamamen kesilirse sonuç kalp krizi olur. Bu genellikle, stabil olmayan plağın üzerine kan pıhtılaşmasından kaynaklanan atardamarın ani kapanmasıyla olur.

Yüksek kolesterol için basit bir kan testi kullanılır. Toplam kolesterol seviyesini bilmek yeterli değildir. Tam bir lipit profili LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein, kötü kolesterol), toplam kolesterol, HDL-yüksek yoğunluklu lipoprotein (iyi kolesterol) ve kandaki bir başka yağlı madde olan trigliseritleri ölçer.

İstenilen toplam kolesterol seviyesi 200 mg/dL veya daha düşüktür. Arzulanan LDL 100 mg/dL'dir, 130-159 sınır yüksek, 160 yüksek, 190 çok yüksektir.

HDL, 'iyi kolesterol', yaklaşık 40 mg/dL veya daha büyük olmalıdır. HDL söz konusu olduğunda sayı ne kadar yüksekse, o kadar iyidir ve 60 mg/dL kalp hastalığına karşı koruyucudur.

Çok fazla insanın yüksek kolesterol ve LDL düzeyleri vardır (kötü kolesterol). Doymuş yağ (çoğunlukla hayvanlardan ve bazı başka yağlardan gelen hazır gıdalarda çoklukla bulunan bir tür yağ) açısından yoğun bir diyet LDL seviyelerini diğer her şeyden daha fazla artırır. Beslenmenizde doymuş yağın etkisinin diyet kolesterolünün etkisinden daha büyük olmasına rağmen, doğrudan diyetinizle de kolesterol alırsınız.

Trans yağ asitleri (işlenmiş gıdalarda ve fast food dediğimiz hazır gıdalarda görülür) LDL seviyelerini de arttırabilir. Diyet kolesterolu sadece hayvansal ürünlerden elde edilen gıdalarda bulunur. Çok fazla doymuş yağ ve kolesterol yemenin eşlik ettiği genetik faktörler, kalp krizine yol açan yüksek kolesterol düzeylerinin ana nedenleridir. Yediğiniz doymuş yağ ve kolesterol miktarını azaltmak, kan kolesterol seviyenizi azaltmada önemli bir adımdır.

Kuzey bölgelerinden gelen insanlarda yüksek kolesterol görülme oranı fazladır. Ekvatorlu insanlardaysa daha düşük olma eğilimindedir.

Sezgisel Çözümler

Kalbin hormonlarını beyin aracılığıyla dengeleyin. Yaradan'ın size göstermesini isteyin. Kişinin sevgiyi nasıl alacağını ve kabul edeceğini ve nasıl vereceğini bildiğinden emin olun.

Ek Gıdalar

- ALA
- lif ve yulaf kepeği
- lesitin
- omega-3
- selenyum
- Uygun güneş ışığı almanın kolesterol seviyelerini düşürdüğü görülüyor.
- Çoğu vejetaryenler genellikle diyetlerindeki iyi yağları yemezler; avokado ve çuha çiçeği yemek zorundadırlar. Eğer vejeteryan olduğunuz halde doğru lipidlere sahip değilseniz, kolesterolünüz yüksek olabilir. Hatta kilo alabilir ve depresyona girebilirsiniz.
- Saf zeytinyağını diyetinize dahil etmek kolesterolü düşürür.
- C vitamini yüksek kolesterol için yararlıdır ancak günde, tek seferde 1.000 mg'dan fazla olmamak kaydıyla ve aralıklarla, 3.000 ila 5.000 mg'dan fazla kullanılmamalıdır.

Hipertansiyon/Yüksek Tansiyon

Hipertansiyon, kalp problemlerinin öncüsü olabilir. Yaygın bir kardiyovasküler hastalık şeklidir. Genellikle arterlerin iç çapındaki elastikiyetin azalmasından kaynaklanır. Bunun nedeni arteryoskleroz, sodyum, metabolizmadaki bozukluklar, enzim ve elektrolit dengesizlikleri, beslenme yetersizlikleri ve stresten kaynaklanabilir. Baş dönmesi, hızlı nabız, nefes darlığı ve terleme gibi belirtilere neden olacak kadar ilerlediğinde, tedavi etmek çok daha zordur. Birçok insan, çok geç olana kadar hipertansiyon olduğunu dahi bilmemektedir. Bu yüzden "sessiz katil" denir. Kadınlar da bu durumdan erkekler kadar muzdariptir.

Kan basıncı yüksekse vücut ve kalp rahatladığında damarlar gevşemez ve basınç çok fazla bir seviyeye gelebilir. Damarlarda zayıf bir nokta bulur ve kişide kalp krizi, böbrek yetmezliği veya felç gelişebilir (Bir inmeye atıfta bulunduğumda, kan damarı duvarının incelmesi, şişmesi ve patlamaları ve felç olmasına neden olan bir anevrizmaya atıfta bulunmaktayım). Karotis arterlerde bir tıkanıklık olduğunda, hipertansiyon belirtileri olacaktır.

Kan basıncınız yüksekse vücudunuz ihtiyaç duyduğu şekilde tuzları parçalamayabilir. Lipitleriniz vücutta tutulmaz ve bu da bir soruna neden olabilir.

Hipertansiyonu olan kişiler uyku apnesine eğilimlidir. Bu, kişinin uyurken kısa süreler boyunca nefes almayı bıraktığı tehlikeli bir durumdur.

Türleri

Yüksek kan basıncı genellikle iki kategoriye ayrılır, birincil ve ikincil.

Primer (birincil) hipertansiyon, altta yatan bir hastalığa bağlı olmayan yüksek tansiyondur. Kesin neden bilinmemektedir ancak risk faktörleri arasında sigara tüketimi, uyuşturucu kullanımı, kahve veya çay gibi uyarıcıların aşırı kullanımı, yüksek sodyum alımı, obezite ve stres bulunmaktadır.

Yüksek tansiyon, altta yatan bir sağlık sorununun sonucu olduğunda, buna sekonder (ikincil) hipertansiyon denir. Sekonder hipertansiyonun nedenleri arterioskleroz, böbrek fonksiyonu bozukluğu veya bazı durumlarda karaciğer problemleri olabilir.

Kan Basıncı Ölçütleri

Kan basıncı, kan kalp tarafından damarlara pompalanırken ve pompalama aralıklarında (iki kalp atışı arasında kalbin ve bedenin rahatladığı zaman) ölçülür. Sistolik (daha yüksek) ölçüm, kanın kalpten dışarı pompaladığı en yüksek basınçtır. Diyastolik (daha düşük) ölçüm, sistemin dinlenme basıncı olarak bilinen iki atış arasındaki basınçtır. Bu 60-80 olmalıdır, sistolik ölçüm ise 120-140 olmalıdır; 120 daha iyidir.

Sistolik ve diyastolik sayılar arasında çok fazla aralık varsa, endişeye neden vardır. Alt sayı çok yüksekse, sistemde sürekli çok fazla basınç var demektir. Sistolik ölçüm yüksekse, kişi inme geçirmeye daha

yakındır. Her iki sayı da çok yüksek olduğunda basınç böbreklerinizi dağıtabilir ve bu da kalbinizin tepesini uçurabilir.

Kalbin kendisi dakikada 50 ila 100 atım arasında pompalanmalı ve nabız dakikada 50 ila 70 atım arasında olmalıdır.

Sezgisel Çözümler

Kalbin hormonlarının dengelenmesini beyin üzerinden sağlayın. Yaradan'ın size göstermesini isteyin. Kişiye karaciğer temizliği önerin. (*bkz.* Karaciğer)

İnanç Çalışması

Kan basıncının inançları stres etrafında merkezlenir.

'Ne yapsam yeterli değil.'

'Her zaman daha fazlasını yapmalıyım.'

'Dinlenmek için zaman yok.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- fenilalanin ve tirozin dışındaki amino asitler
- elma pektini (elma suyundan)
- KoQ10
- sarımsak
- lesitin
- magnezyum
- selenyum
- B vitamini
- C vitamini
- E vitamini
- çinko
- Alkol, tütün ve aşırı kafeinden kaçının.
- İnme riski olduğu için gingko biloba kullanımında dikkatli olun.
- Salatalık kan basıncını düzenlemek için harikadır.
- Antihistaminikleri kullanmayın.
- Sodyum alımını azaltın.

- Bazı akupunktur prosedürleri ve bazı kayropraktik sırt ayarlamalarının kan basıncını etkileyeceğini unutmayın.
- Omega-3'ler, damarlardaki kolesterol birikmesini önlemeye yardımcı olacaktır.
- Yüksek lifli bir diyet yapın.
- Orta düzeyde egzersize başlayın.

Hipotansiyon/Düşük Kan Basıncı

Bazı durumlarda, yüksek tansiyon için alınan ilaçlar hipotansiyon olarak adlandırılan düşük tansiyona neden olabilir. Hipotansiyon belirtileri bayılma, yorgunluk, bulantı, terleme ve hatta bilinç kaybıdır.

Birisi çok telaşlı ve tansiyonu düşükse, bir şeylerin yanlış gidiyor olması mümkündür.

KARPAL TÜNEL SENDROMU

Karpal tünel sendromu B6 vitamini eksikliğiyle ilişkilidir.

Sezgisel Çözümler

B6 vitamini verildikten sonra Yedinci Seviye'ye gidin ve tendonların olması gereken yere yavaşça geri dönmesine tanıklık edin.

Sinirlere, sakatlanmadan önceki hallerine dönme emri verin. Rahatlama emri vererek tamamen ortadan kaldırmamışsanız da karpal tünel sendromunu ciddi şekilde düzeltmişsinizdir. Verilecek emrin her zaman şöyle olduğunu hatırlayın: "Yaradan bunu değiştir, teşekkür ederim, oldu, oldu, oldu."

Yüklemeler

'Ne zaman dinleneceğimi biliyorum.'

'Benim kararlılığım ödüllendirilir.'

'Kendimi sevebilirim.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- İki hafta boyunca B6 vitamini, daha sonra B vitamin kompleksi.
- Çinko: tok karnına bir ay boyunca 100 mg ila 150mg, daha sonra 50 mg'a düşürün.

KASLAR

Kaslar vücudun en önemli parçası olduklarını düşünürler. Lenf sistemini pompalayan kaslardır. İşlerinden gurur duyarlar. Onların bilinci cesaret ve kahramanlıktır. Kendiniz hakkında ne hissettiğiniz konusu da onlarla çok ilgilidir.

Kaslar çok güçlü bir enerjiye sahiptir. Çene, vücuttaki en güçlü kastır. Güçlü olmasının yanı sıra, kaslar inatçı da olabilir ve gerginlik bir şekilde kaslarda kilitlenebilir. Çok kontrolcüdürler ve inatçılık konularına bağlıdırlar. Vücudun çoğu ile birlikte, kaslar yıkılmaz olduklarını düşünür. Kaza durumunda, kırılmaz olmadıklarını fark ettikleri zaman bir şok anı olur. Travma alanında bir yaralanma hafızasını saklayabilirler. Bu yüzden kaslarda tutulan bir kazanın travmasını bir şifa çalışmasıyla serbest bırakmak önemli olabilir.

Kardiyovasküler egzersiz kaslar için iyidir ve ağırlık çalışmaları sistemdeki atıkları temizler. Kasları düzenli olarak kullanırsanız daha fazla antioksidan üretirsiniz. Kaslar da kortizon üretir. Egzersiz vücudu daha fazla mitokondri üretmek için de tetikler. Pilates ve yoga kasları olumlu yönde hareket ettirir. Kanserli kişiler kas gruplarını uyarmalıdır, çünkü bu, kanserin hafiflemesine yardımcı olabilir. Kaslar, kullanıldıkları zaman vücuttaki stresi azaltırlar. Derin bir tam vücut masajı tüm kasların egzersizine eşdeğerdir.

Kaslar protein gerektirir. Halterciler diyabet geliştirebilir ya da kasları proteini vücudun diğer organlarından çalacağından, diyetleri yeterli proteine sahip değilse hipoglisemik hale gelebilirler. Kaslar pışpışlanmayı ve konuşulmayı severler.

İnanç Çalışması

Aşağıdakileri test edin:

'İnatçıyımdır.'

'Zor yoldan öğrenmek zorundayım.'

'Öğrenmek benim için zor.'

Ayrıca, güven (şahsa yönelik değil), özsaygı ve kırılganlık konularına da bakın.

Yüklemeler

'Yaradan'ın esnekliğin ne olduğu tanımını biliyorum.'

'Başkalarının beni manipüle etmesine izin vermeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Başkalarını manipüle etmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'İnsanların beni korkutmasına izin vermeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Yaratıcı'nın karizmatik olmanın ne olduğu tanımını biliyorum.'

'Güçlü olmak uygundur.'

'Bir kadının güçlü olması uygundur.'

'Yaratıcı'nın gücü benim içimde.'

'Olmak istediğin kişi olmak uygundur.'

'Yaratıcı'nın, fiziksel olarak güçlü olma tanımı bende var.'

'Yaratıcı'nın dinlenme tanımını biliyorum.'

'Yaratıcı'nın nasıl rahatlanacağı tanımı bende var.'

'Kendine güvenmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Kas Krampları

Kas krampı, bir veya daha fazla kasın ani kasılmasıdır. Sonuç, yoğun ağrı ve etkilenen kasların kullanılamaması olabilir. Bazı kas krampları istirahat sırasında ortaya çıkar ve uyku sırasında baldır kaslarında veya ayaklarda yaygın bir çeşitlilik görülür.

Bir el aletiyle uzun saatler çalıştıktan sonra elinizde veya kolunuzda kas krampları geliştirebilirsiniz. Yazarın krampı, yazma elinin baş parmağını ve ilk iki parmağını etkiler ve aynı kasları uzun süre kullanmaktan gelir.

Sebepler

Sporcularda bacak kramplarının en sık nedenleri sıcak havalarda yapılan sporlarda aşırı kullanım ve dehidrasyondur. Yaralanma, kas gerilmesi veya aynı pozisyonda uzun süre kalmak da kas kramplarına neden olabilir. Diğer nedenler dolaşım veya sinir sistemi problemleri olabilir.

Yürüdükten sonra kramp oluşur ve dinlendiğinde durursa sorun dolaşım bozukluğu olabilir.

Ek Gıdalar

İnsanlar bana kas krampları olduğundan şikâyet ettiğinde, onların magnezyum ve kalsiyum, potasyum ya da E vitamini gibi vitamin ve mineral eksikliklerine sahip olduklarından şüpheleniyorum. Doğal olarak, kramplar ayrıca potasyum eksikliği sonucu olan elektrolit dengesizliklerinden kaynaklanabilir.

Vücudun toksinlerden kurtulmasına yardımcı olmak için daha fazla magnezyum ve C vitamini kullanımını düşünün. Kalsiyum kasları sıkılaştırır ve magnezyum onları rahatlatır. Alfalipoik asit, toksinleri vücuttan temizlemek ve daha fazla enerji vermek için egzersiz yaparken kullanılmalıdır.

Ayrıca bunlar yararlı olabilir:

- Lesitin
- B vitamini kompleksi

B vitaminini parçalayarak iyi bir şekilde özümlenmesini sağlamak için çinko

KEMİK KIRIKLARI

Kırıklar, bir kemik ona uygulanan dış kuvvetlere dayanamadığında ortaya çıkar. 'Kırılma', 'kırık' ve 'çatlak' kemik yapısının bozulmasıyla aynı şeyi ifade eder.

Kırık bir kemiğinkiyle kıyaslayabilecek az sayıda bedensel ağrı vardır.

Bazı insanlar acıdan kendilerinden geçerler ve bazen insanlar büyük bir kemiğin kırılmasından dolayı ölürler. Kırık bir kemik ağrır çünkü kemiklerin etrafındaki sinir uçları ağrı liflerini içerir. Kemik kırıldığında bu lifler tahriş olur. Ayrıca, kırık kemikler kanar, kan ve ilişkili şişme ağrıya neden olur. Yaralanan alanı çevreleyen kaslar, kırılmış kemik parçalarını yerinde tutmaya çalıştıklarında spazm içine girebilir ve bu spazmlar da yoğun acıya neden olur.

Birçok durumda, bir kırığın saptanması kolaydır ancak belirgin bir deformasyon yoksa kolayca teşhis edilemez.

Türleri

Kırıklar doğrudan darbeler, burkulma veya düşme nedeniyle oluşur. Kemik üzerindeki kuvvet tipi ne tür bir yaralanma meydana geldiğini belirler.

Kırıkların tanımları kafa karıştırıcı olabilir. Bunlar, kırılmanın meydana geldiği yerde kemik parçalarının nasıl hizalandığını ve herhangi bir komplikasyonun var olup olmadığını temel alır.

Bir kırığı tanımlamanın ilk adımı açık mı, yoksa kapalı mı olduğudur. Kırık üzerindeki cilt bozulursa, o zaman açık bir kırıktır. Deri kesilirse, yırtılır veya aşınırsa, bir enfeksiyonun kemiğe girmesi için potansiyel vardır. Bu yaralanmaların iyice temizlenmesi gerekir ve bu işi etkili bir şekilde yapmak için anestezi gerekebilir.

Bir sonraki adım kırık hattının bir açıklamasıdır. Bunun için bir doktor röntgen yardımıyla, kemiğin enine, belli bir açıda (eğik) veya sarmal bir formda olup olmadığına bakar. Kırık iki veya daha fazla parçaya ayrılmış olabilir, bu da birden fazla parça anlamına gelir.

Kırılma Türleri

Ufalanan: Kemikler birkaç parçaya bölünmüştür.

Bütün: Kemik tamamen iki veya daha fazla parçaya ayrılmıştır.

Bileşik: Kemik, deriden dışarı uzanmıştır. Bu açık kırık olarak da adlandırılır.

Tamamlanmamış: Kemik çatlamış ama ayrılmamıştır.

Etkilenmiş: Bir kemik parçası, başka bir kemik parçasına gömülmüştür.

Basit: Kemik iki parçaya bölünmüştür.

Stres: Sıklıkla ağrının başlangıcından sonraki ilk altı hafta boyunca X ışınları ile görünmeyen bir saç teli kalınlığında kırılmalara verilen addır.

Sezgisel Bakış

Kaslar gevşediğinde kemikler ve omurga kendilerini hizalar. Kemiklerin hizada durmasını engelleyen şey kaslardaki gerginliktir.

Bu sebeple, kırık bir kemik olduğunda kemikler üzerinde ve aynı anda kaslar üzerinde sezgisel çalışma yapmak gerekir. Unutmayın, Her Şeyin Yaratıcısı bunu halledecektir.

Kemikler bizi dik tuttuklarından, vücudun en önemli parçası olduklarını düşünürler ve her şeyin onlara dayandığı da doğrudur: Bağlar, kaslar ve sinir sistemi. Onlar bizim olduğumuz her şeyin özüdür. Onlar doğrudan taç çakraya bağlıdır, bu yüzden ruhsal antenlerdirler ve bu yüzden "Kemiklerimde hissediyorum," denir.

Kemiklerle çalıştığınız her zaman, ayrıca kıkırdakla da çalışırsınız. Kaburganın ön kısmı kıkırdaktan, arka kısmı kemikten oluşmuştur, böylece nefes alabiliriz. Sternum kıkırdaktır.

Sezgisel Çözümler

Her türlü kırılmayı iyileştirmek için Theta'ya gidip kazaya uğradığı zamanın öncesine gitmek için kemiğe komut verin. 'Hayır, bu olmadı,' deyin ve kemikteki değişimi izleyin. İskelet sistemiyle şifa çalışması yapmak gerçekten kolaydır ve işbirliğinden mutlu olurlar.

Kırılan ve ayrılan kemikler üzerinde basit şifa çalışması tekniğini kullanarak çalışılabilir: yukarı çıkmak ve kemiğin tamamen şifalanmasını emretmek, şifaya tanıklık etmek ve kalsiyumla sarmak.

Bir kemik üzerinde şifa çalışması yaparken, Var Olan Her Şeyin Yaratıcısı'nın enerjisini getirmeyi unutmayın, aksi takdirde vücut diğer kemiklerden, özellikle de kalça kemiklerinden kalsiyum çalacaktır.

Eğer bileşik kırığı olan bir kişiyle çalışmayı deneyimlerseniz, elbette acil servisleri de arayacaksınız, aynı zamanda onlara şifa çalışması yapacaksınız. Asla bir kemiği fiziksel olarak geri itmeye çalışmayın.

İnanç Çalışması

Kemik hemen iyileşmezse, daha derin bir Theta durumuna geçin. Kendinize karşı nazik olun. Şifa çalışmalarında tutarlılık daha çok uygulamayla birlikte gelecektir.

İnanç çalışmasının gerekli olabileceğini ve şifayı engelleyenin sizin inançlarınız olabileceğini unutmayın. Yaralanma veya hastalıktan korkup korkmadığınıza bakın.

Yaralanma aynı zamanda, kurbanlık ve değerlilik konularıyla ilgili bilinçaltı inançlara da bağlı olabilir.

Kemiklerde duygusal sorunlar olduğunda, müşteriyle çok dikkatli olmalısınız, çünkü bunlar genellikle güven ve yaşamda destekle ilgilidir. Birçok insanın Tanrı ile ilgili sorunları var. Tanrı'nın onları desteklediğine güvenmeleri gerekir.

KEMİK MAHMUZLARI/OSTEOFİT

Kemik mahmuzları şikâyetiyle bana gelen çok sayıda insan var.

Bu rahatsızlığa çok fazla kalsiyum neden olur. Sorun paratiroidin kalsiyumu parçalamaması olabilir. Böylece vücudun bir kendini koruma şekli olarak kalsiyum birikimleri oluşur.

Mahmuzlar gut, lupus, kas iltihabı, sinir problemleri, obezite ve fiziksel yaralanmadan kaynaklanabilir.

Sezgisel Çözümler

Genellikle, kemik mahmuzları olan bir kişiye önerdiğim şey çok iyi bir kalsiyum-magnezyum karışımı kullanmalarıdır ve ben de sonrasında basit bir şifa çalışmasına tanıklık ederim.

Genellikle bir kemik mahmuzunu hafifletmek için hızlı bir şifa çalışmasından fazlası gerekmez.

Kişinin alanına gidin ve vücudun başka bir amaç için kullanılmak üzere kalsiyum birikimini çözüp özümsemesini gözlemleyin.

İnanç Çalışması

İlişkilerde nefreti test edin.

Ek Gıdalar

- kalsiyum-magnezyum
- B vitamini
- C vitamini

KISIRLIK/İNFERTİLİTE

Kısırlık, yumurtlama dönemi içinde bir yıl veya daha fazla süreyle düzenli cinsel aktivite sonrasında gebe kalınamaması şeklinde tanımla-

nabilir. Ayrıca, bir hamileliği tamamlanmaya kadar taşıyamamasına da işaret edebilir.

Sebepler

Kısır çiftlerin yüzde 40'ında, erkek eşi etkileyen problemler sebepdir. Bu genellikle düşük sperm sayısından kaynaklanır. Akut hastalık, alkol tüketimi, endokrin bozuklukları, aşırı ısı, toksinlere maruz kalma, uzun ateş dönemleri, radyasyon ve testis yaralanması gibi birçok faktör düşük sperm sayısına neden olabilir.

Kadınlarda, infertilitenin en yaygın nedenleri arasında bloke olmuş fallop tüpleri, endometriozis, ovulasyon bozukluğu veya defekt ve uterus fibroidleri yer alır. Bazı kadınlar eşlerinin spermlerine karşı antikorlar geliştirir, aslında onlara alerjisi olur. Cinsel yolla bulaşan bir hastalık olan Klameidya da infertiliteye neden olur.

Çiftlerin çocuk sahibi olamadığı durumların en yaygın nedenleri şunlardır:

- Kadının endometriozisi vardır.
- Erkek anormal sperm, düşük sperm sayısı veya erektil disfonksiyona sahiptir.
- Kadının fallop tüpleri tıkalıdır.
- Ovülasyon (yumurtlama) nadiren veya düzensiz olarak gerçekleşir.
- Servikal mukus saldırıp spermi öldürür.
- Kadın bebeği taşıyacak kadar progesteron üretmez.
- Kadın 34 yaşın üzerindedir.
- Bazı yapay kayganlaştırıcılar da spermin servikse ulaşmasını engelleyebilir.
- Tükürük ayrıca sperm üzerinde zararlı bir etkiye de sahip olabilir.
- Tagamet ve Zantac gibi ülser ilaçları sperm sayısını azaltabilir.
- Esrar ve kokain sperm sayısını düşürür.

Sezgisel Bakış

Benim düşünceme göre, hamilelik bebeğin gelme isteğine bağlıdır. Bazen zamanı seçebileceğimizi ve belirleyebileceğimizi düşünüyoruz ama

işin gerçeği bebekler istedikleri zaman geleceklerdir, istediğimiz zaman değil. Kutsal zamanınızın ve çocuğunuzun kutsal zamanının uyuşmayabileceğini anlamak önemlidir.

Kadınlar bana hep hamile kalamadıklarını söyleyerek geliyorlar. Alanımdan çıktığımda, bebeğin ruhunun annenin bedenine girmeye hazır olmadığını görebiliyorum. Annenin alanına gidip bebeğine sahip olacağı zamanı Yaradan'a sorabiliyorum.

Gelen bir kadını hatırlıyorum, bana eylül ayında gideceğini ve implante edileceğini söylemişti. Onun alanına gittim ve ona, "Hayır, ağustosta hamile kalacaksın," dedim. Tabii ki ağustos ayında geri geldi ve hamile olduğunu söyledi.

Benim düşünceme göre, hayatın başlangıcı ilk andan itibaren embriyonun içinde olmasına rağmen, daha büyük yaşam kıvılcımı olan ruh, embriyodan emin olmayı bekler. Mükemmel olduğundan emin olmak için küçük bedenin oluşumunu izler. Çoğu durumda, eğer mükemmel değilse, ruh kalmaz. Şaşırtıcı bir şekilde, çocuk rahme gelmeye hazır olduğunda, anne aniden bir çocuğu her şeyden daha çok ister!

Ayrıca çift âşık olduğunda, kadının daha fazla doğurgan olduğunu fark ettim.

Sezgisel Çözümler

Eğer kadının fallop tüpleri tıkalıysa, onun alanına gidin ve fallop tüplerinin açılmasına ve değişmesine tanık olun. Bu basit şifa çalışması, hamile kalmaya çalışarak yıllar boyunca doktorlara giden her türlü kadında çalışır.

Kısırlık da stresle ilişkili olabilir. Birçok durumda tek yapılması gereken, stresi hayatınızdan çıkartmaktır ve sihir gibi sonraki anda hamilesinizdir!

Yüklemeler

'Çocuk sahibi olmaya izinli olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Çocuk sahibi olmam benim için güvenli.'

'Vücudum güçlü ve mükemmel çalışıyor.'

'Vücudum dengeli ve güçlü.'

'Vücudumdaki yumurtalar güçlü.'

'Benim olan çocuk için hazırım.'

'Ben doğurganım.'

'Eşimin iyi bir baba olacağına eminim.'

'Eşimin iyi bir anne olacağına eminim.'

'Hayatımda herkes için yeterli sevgim var.'

'Eşimi ve bebeğimi sevebilirim.'

'Ben özelim.'

'Ben Tanrı'nın bir parçasıyım.'

'Tamamen işlevsel ve normalim.'

'Her geçen gün vücudum güçleniyor.'

'Her geçen gün bedenim bebeğime hazırlanır.'

'Şimdi zamanıdır.'

'Vücudumdaki her hücre uyanık ve diri.'

'Kendim ve bebeğim için yeterli besinim var.'

'Yumurtalıklarım mükemmel.'

'Rahmim mükemmel.'

'Fallop tüplerim mükemmel.'

'Bebeğimi büyütmek için vücudum mükemmel bir yer.'

'Dünyaya çocuğumu ne kadar sevdiğimi göstermeye hazırım.'

'Çocuk yetiştirmeye hazırım.'

'Vücudum eşimi kabul ediyor.'

'Hormonlarım mükemmel dengelidir.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- ginseng
- sarsparilla
- spirulina
- ısırgan otu
- Kadınlar progesteron seviyelerini daha fazla omega-3, 6 ve 9 kul-
  lanarak arttırabilir.

- Kadınlar için doğurganlığa yardımcı olacak Damiana'nın kullanımını da düşünülebilir. Bununla birlikte, Damiana tek bir bitkide östrojen ve testosteron içerir ve bu bileşiklerin bazıları dişi kanserleri tetikleyebilir. Kanser öyküsü varsa, Damiana'dan kaçınılmalıdır.
- Her iki cinsiyet de tüm alkol, sigara, kızartılmış yiyecekler, abur cubur ve şekerden uzak durmalıdır.
- Taze yiyecekler, bitkisel çaylar, taze ananas (veya bromelain), tatlı su balıkları ve somon önerilmektedir.
- Arı sütü ve arı poleni vücudun normalleşmesine yardım eder.
- Doğal progesteron kreminin transdermal kullanımı infertil kadınlara faydalı olabilir.

KİMYASAL ZEHİRLENME

Kimyasal ve çevresel zehirlenme, özellikle hassas veya bağışıklık sistemi zarar görmüş olanlar için ciddi bir sorun olabilir.

Türleri

En yaygın kimyasal kirleticilerden biri formaldehittir. Metanol, doğal gaz ve bazı alt hidrokarbonlardan üretilen ve evlerde kullanılan köpük yalıtımında yaygın olarak bulunan endüstriyel bir kimyasaldır.

Bir başka çevresel zehir grubu da herbisitler ve böcek ilaçlarıdır. Geçmişte kullanılan bir formu DDT idi.

En tehlikeli zehirli maddelerden biri de asbesttir. Akciğerlere girdiğinde, dikenli tel gibi açılır ve akciğerlerin kenarlarına kancalanır. Vücutta bu şekilde görünür.

Aşağıdakiler de dahil olmak üzere başka birçok kirlilik türü vardır:

Çevre Kirliliği

- asit yağmuru
- karbonmonoksit
- mikrotoksinler - kriptosporidyum
- plastik
- rafineri emisyonları

- toprak işleme spreyleri: herbisitler, mantar ilaçları, böcek ilaçları
- çözücüler - solventler
- atık arıtma tesisi emisyonları

Elektromanyetik Kirlilik

- iletişim frekansları
- elektrikli ev aletleri
- cep telefonları
- güç hatları
- transformatörler

Manyetik Alanlar: Doğrudan Etki

- uçaklar
- yatak çerçeveleri
- kemer tokaları
- arabalar
- diş protezleri
- saç tokaları
- mücevherler
- gözlükler
- çelik yapılar ve kirişler
- balenli sütyen

Zehirli Madde Radyasyonu

- halı ve döşemeler
- köpük kauçuk
- ev temizleyicileri
- tarım ilacı
- plastik
- poliüretan
- sentetik kumaşlar

Ağızdan Alınan Toksikler

- içecekler: yapay tatlandırıcılar, rafine şeker
- kimyevi maddeler: alkol türevleri, fenol, sentetik taşıyıcı ajanlar
- gıda: zararlı kimyasallar, sentetik bağlayıcılar, koruyucu maddeler

Manyetik Alanlar ve Zehirli Madde Radyasyonu

Evde:

- aletler
- halılar
- perdeler
- duvar ve zeminlerdeki elektrik hatları
- kumaşlar
- köpük dolgu
- mutfak temizlik ürünleri
- ışıklar
- minderler
- döşemelik malzemeler
- duvarlar

İşyerinde:

- halılar
- aydınlatma
- makineler
- ofis malzemesi
- lambri
- elektrikli aletler
- çelik yapılar
- telefonlar

İnanç Çalışması

Aşağıdakileri test edin:

'Çevreyle mücadele ederim.'

'Sahip olduğum her şey için mücadele etmeliyim.'

'Dünya beni öldürmeye çalışıyor.'

Yüklemeler

'Bu gezegende yaşamak güvenlidir.'

'Kendi çevremde barış ve ahenk içinde yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Zehirli maddeleri özümsemeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendi çevremden korkmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendi dünyamdaki zehirlere dayanıklıyım.'

Daha fazla inanç ve yükleme için *bkz.* Giriş (Ağır Metaller, Kurşun Zehirlenmesi ve Merkür Zehirlenmesi)

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Pestisitler ve Herbisitler için:

- ALA
- mavi-yeşil algler
- kalsiyum
- çinko

Asbest için:

- chlorella
- spirulina

KİSTİK FİBROZ

Kistik fibrozis (KF), kromozom 7'deki bir kusurun sonucu olan kalıtsal bir hastalıktır. Bu kromozom, vücudun ekzokrin salgı bezlerinin hücrelerinin içine ve dışına tuz geçişini düzenleyen bir proteinin talimatlarından sorumludur. DNA'daki bu küçük protein kusuru bile, mukus ve ter bezlerinde hastalığa neden olabilir. Bağırsak, karaciğer, akciğer, pankreas, cinsel organlar ve sinüsleri etkileyerek mukusun kalın ve yapışkan

olmasını sağlar. Mukus daha sonra akciğerleri tıkar, solunum problemlerine neden olur ve bakterilerin büyümesini kolaylaştırır. Bu durum tekrarlanan akciğer enfeksiyonları ve akciğer hasarı gibi sorunlara yol açabilir. KF semptomları ve şiddeti çok çeşitlidir. Bazı insanlar doğuştan ciddi problemlere sahiptir. Diğerleri ise gençliğe veya genç erişkinliğe kadar ortaya çıkmayan, hastalığın daha hafif bir versiyonuna sahiptir.

KF için bilinen bir tıbbi tedavi olmamasına rağmen, tedavi son yıllarda büyük ölçüde gelişmiştir. Semptomların çoğu ilaç veya besin takviyesiyle tedavi edilir. Solunum ve sindirim sistemi komplikasyonlarının görülmesi ve hızlı bir şekilde tedavi edilmesi, KF'li kişinin beklenen ömrünü önemli ölçüde arttırır. Birkaç on yıl önce, KF'li insanlar en çok iki yaşına kadar yaşarken, bugün yaklaşık yarısı otuz bir yaşını geçiyor.

İnanç Çalışması

Kistik fibrozlu çocuklarda gen çalışmasından yararlanılabilir. Yaşamak isteyen harika varlıklarken çoğu zaman onları ölüme hazırlayan ebeveynleridir. Ebeveynler genellikle inanç işlerine umutlarını kaybetmemek için ihtiyaç duyarlar. İyileşmenin mümkün olduğuna inanmalıdırlar. Birçok durumda, ebeveynlerin suçluluk duygusu çocuğun iyileşmesini engeller.

Ebeveynler için yüklemeler:

'Çocuğumun iyileşmesi mümkündür.'

'Yaradan'dan bir şifa beklemenin nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'DNA'nın değiştirilebilmesinin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Yaradan'dan iyi şeyler beklemenin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Çocuğumun şifayı kabul etmesinin nasıl bir his olduğunu biliyorum.'

'Umutlarımı yitirme korkusu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Mutlu olmanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Çocuğumun mutlu olmasına nasıl izin vereceğimi biliyorum.'

KLAMİDYA

Bu cinsel yolla bulaşan hastalığa bakteri *Chlamydia Trachomatis* neden olur. Erkeklere ve kadınlara vajinal, anal veya oral seks yoluyla bula-

şabilir. Daha fazla sayıda cinsel partner, daha büyük bir risk demektir. Çoğu zaman belirti olmadığından insanlar hastalığı bilmeden taşıyabilirler.

Enfekte bir anne de doğum sırasında klamidyayı bebeğine geçirebilir. Bu bebeklerin bağışıklık sistemini zayıflatabilir. Konjonktivit veya zatürre olabilirler.

Klamidya, onu taşıyan erkek üzerinde çok az etkiye sahiptir ancak eğer bir kadında uzun süre fark edilmezse pelvik iltihaplı hastalık yaratabilir, bu da fallop tüplerinde çok fazla hasar bırakır ve çocuk sahibi olmayı engelleyebilir. Dişi üreme organlarına zarar vermesinin yanı sıra bağırsak yoluna da bulaşıp yara ve iltihaplanmalara neden olur. Bu çok acı vericidir. Fallop tüplerindeki yoğun acı nedeniyle bazı kadınların çalışamayacak hale geldiklerini gördüm.

Klamidyayı tedavi etmek ve iyileştirmek için antibiyotikler kullanılır. Hamilelik sırasında kullanılabilecek güvenli antibiyotikler vardır. Kadınlarda, eğer partnerleri tedavi edilmezse hastalığın tekrar etme ve ciddi üreme sistemi sorunlarına yol açma riski yüksektir.

Belirtiler

Klamidya "sessiz" bir hastalık olarak bilinir, çünkü enfekte kadınların yüzde 75'i ve enfekte olmuş erkeklerin en az yarısında hiç semptom görülmez. Çoğu insan, en azından ilk aşamalarında klamidya kaptıklarının farkına varmazlar. Belirtiler ortaya çıkarsa, genellikle temasdan bir ila üç hafta sonra görünür hale gelir.

Varsa, kadınlardaki belirtiler, idrar yaparken kaşıntı, ağrılı cinsel ilişki ve kesik süte benzeyen anormal bir vajinal akıntıyı içerir. Bununla birlikte, enfeksiyon serviksten rahim ve fallop tüplerine yayılsa bile, bazı kadınlarda hiçbir belirti görülmeyebilir.

Erkeklerde görülen belirtiler, idrar yaparken yanma hissi ve penisten berrak bir akıntıdır. Erkeklerde ayrıca penisin etrafında, ağrı ve kaşıntıya ya da testislerde veya her ikisinde birden ağrı ve şişliğe sebep olabilir.

Bakteri ayrıca, enfekte bir partner ile ağızdan cinsel temas yoluyla bulaşırsa boğaz enfeksiyonuna da neden olabilir.

Sezgisel Çözümler

Pelvik iltihap hastalığı basit şifa çalışmalarına iyi cevap verir. Varolan Her Şeyin Yaratıcısı'na çıkın ve üreme organlarının mükemmel sağlığa kavuşturulmasını emredin. Yara dokusunun sağlıklı dokuya dönüştüğünü gözlemleyin.

İnanç Çalışması

Klamidya ve pelvik iltihap hastalıklarıyla ilişkili olan programlar zihinsel ve cinsel istismar, değerlilik, kendinizi desteklemek ve sevgiyi almadaki yetersizlik konularını çevreler.

Aşağıdakileri yükleyin:

'İddialı ve özgüvenli olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Aşırı düzeltme olmadan nasıl iddialı ve özgüvenli olabileceğimi biliyorum.'

'Ne zaman iddialı ve özgüvenli olacağımı biliyorum.'

'Tanrı'nın sevgisine layık olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Beni seven biriyle olmanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Acı çekmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İstismar edilmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Faydalanılmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Stressiz bir yaşam sürmeyi biliyorum.'

KOLON RAHATSIZLIKLARI

Kolon bozukluklarının çoğu vücudun boşaltım sisteminin sindirilmiş dışkı maddesini çok uzun süre tutmasıyla ilişkilidir.

Sezgisel Çözümler

İleoçekal kapağın (ince ve kalın bağırsağın bağlantı noktasında sıvı akışının doğru yönde olmasını sağlayan kapak) gerektiği gibi açıldığından emin olun.

Kolonun iyileşmesi için başka bir yöntem de renkli ışık tedavisidir. Bu son derece etkili gibi görünüyor.

İnanç Çalışması

Nefreti ve kırgınlıkları serbest bırakmak için inanç çalışmalarını kullanın.

Kolonda tutulan duygular şunlardır:

- öfke
- korku
- suç
- eski istismar
- kırgınlık
- sevgiyi kabul edememe

Yüklemeler

'Korku olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Korku olmadan nasıl yaşanır biliyorum.'

'Kırgınlık olmadan nasıl yaşanır biliyorum.'

'Güvende olmanın Yaradan tanımının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Korunmuş olmanın Yaradan tanımının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Emniyette olmanın Yaradan tanımının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Aloe iyi bir müshildir ve kolonunu güçlendirir.
- Şelatlı kalsiyum ve magnezyum yararlıdır.
- Kişinin vücudunun alkali olduğundan emin olun.
- Kişinin diyetlerinden buğday ve glüteni çıkarmasını önerin.

Ayrıca *bkz.* Huzursuz Bağırsak Sendromu

KOMA

Bir gün bir adam ofisime çaresizlikle girdi. Yeğeni hastanede komadaydı ve onu uyandırıp uyandırmayacağını görmek için oğlanla sezgisel olarak konuşup konuşmayacağını bilmek istiyordu. Çocuğun nerede olduğunu sordum, ismini sordum ve adama ilk fırsatta gidip onunla konuşacağımı söyledim.

O gece alanımdan çıktım ve çocuğu aradım. Onu bulduğumda, ruhu bedenin dışındaydı. Onunla konuşmaya başladım ve vücuduna geri dönmesi gerektiğini söyledim. Bedenin içinde olduğunda çok canı acıdığı için, bedenine girmekten korktuğunu söyledi. Ona, Yaradan'a gitmek ya da geri dönüp bedeni ile yeniden bağlanmak için karar vermesi gerektiğini söyledim. Onu bedenine geri dönmesi için cesaretlendirdim ve iyi olacağını söyledim. Sadece, hazır olduğunda yavaşça uyanmasını söyledim ve oradan ayrıldım.

Ertesi gün, amcadan sevinçli bir çağrı aldım ve çocuğu uyandırdığım için bana teşekkür etti.

Görünüşe göre, çocuk uyandıktan sonra komadayken gelen ve onu bedenine dönmesi için cesaretlendiren "melek kadın" hakkında konuşmaya başlamıştı. Ebeveynlerine uzun kahverengi saçları ve yeşil gözleri olduğunu söylüyor ve benim iyi bir tarifimi yapıyordu.

Ayrıca sevdiklerime geri dönmek için kendimi de komadan çıkardım.

Sezgisel Bakış

Bir kişi komada olduğunda, ruh bedeni terk etmiş ve kaybolmuş ya da yolunu şaşırmış olabilir. Çoğunlukla, bir kaza gibi travmatik bir deneyimde ruh bedenin dışına taşınır. Vücuda geri dönerse karşılaşabileceği acıyı bilir, bu yüzden geri dönmekten kaçınır.

Ruh bedeni terk etse veya geri dönecek bir vücut bulamazsa, ruh ve beden arasında çalışan bir göbek bağı vardır. Ruhu bulmak ve vücuda geri getirmek için bunu kullanabilirsiniz.

Sezgisel Çözümler

Kişiyi aşağıdaki işlemle uyandırabilirsiniz:

Bir Kişiyi Komadan Uyandırma İşlemi

1. Bilincinizi kalbinizde merkezleyin ve aşağıya, Her Şey Olan'ın bir parçası olan Toprak Ana'ya gittiğinizi imgeleyin.
2. Enerjiyi ayaklarınızdan yukarı doğru getirirken, her bir çakrayı açtığınızı imgeleyin. Taç çakranızdan yukarı doğru devam edin, güzel bir ışık topunun içinde Evren'e gidin.

3. Evren'in ötesine gidin, beyaz ışıkları geçin, karanlık ışığı geçin, beyaz ışığı geçin, Yasalar olan jöle gibi maddeyi geçin, incimsi, yanardöner beyaz ışığa, Varoluşun Yedinci Seviyesi'ne gelin.
4. Emrinizi verin: 'Her Şeyi Yaradan, en yüce ve en iyi şekilde, ... (kişinin adını söyleyin)'nin ruhunu bulunması ve bedenine geri getirilmesi emredilir. Teşekkür ederim. Oldu. Oldu. Oldu.'
5. Bilincinizi müşterinin başının üstüne götürün. Taç çakranın üzerinden alanlarına girin ve ruhun bedene geri dönüşüne şahit olun.

Ruhları bedenlerini terk eden çocuklarla ilgilenirken, çocuğun ruhunun acıdan korktuğunu ve onu geri getirmenin kolay olmayacağını hatırlamanız hayati önem taşır. Çocuklarla çalışırken kararlı olmalı ve hayata dönmek için onları ikna etmelisiniz.

İnanç Çalışması

Komadan çıkanlar için şunları yükleyin:

'Nüksetme korkusu olmadan nasıl devam edeceğimi biliyorum.'

'Asla normal olamama korkusunun üstesinden nasıl geleceğimi biliyorum.'

'Normal olmaya geri dönmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sevgiyi nasıl alacağımı biliyorum.'

'Kendimi zorlamadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Vücudumun iyileşmesine izin vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarından korkmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ölme korkusu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tekrar bir komaya girme korkusu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatta olduğum için minnettar olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her ana nasıl değer vereceğimi biliyorum.'

'Her ana değer vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her ana değer vermek güvenlidir.'

'Tekrar yaşamak güvenlidir.'

'Tekrar hayal kurmak güvenlidir.'

KÖRFEZ SAVAŞI SENDROMU *bkz.* Suudi Sendromu

KRONİK YORGUNLUK SENDROMU

Kronik yorgunluk sendromu hakkında ilginç olan, bu hastalığın klasik tıp endüstrisi tarafından "kabul edilmesinden" önce binlerce insanın doktora gitmesi ve onlara "hastalık hastası" denmesi veya yanlış teşhis konulmasıdır. Oysa alternatif tıp, klasik tıbbın çok öncesinde KYS'yi bir hastalık olarak kabul etmiştir. KYS her yaştan, her etnik kökenden ve her sosyo-ekonomik sınıftan insanı etkileyebilir. Erkeklerden daha çok kadın etkilenir. Teşhisi zor olabilir çünkü bunun için laboratuvar testi yoktur ve çoğu belirtiler diğer hastalıkları veya tıbbi tedavileri işaret etmektedir.

Belirtiler

KYS'li kişi genellikle tamamen yıpranmış hisseder. Bu aşırı yorgunluk banyo yapmak, giyinmek veya yemek yemek gibi günlük görevleri zorlaştırır.

Bu kişilerde uyku ya da dinlenme yorgunluğu gidermez. KYS'li insanlar bir gün aniden kendilerini iyi hisseder ve ertesi gün aniden aşırı yorgun olur. Birçok insan bir enfeksiyon, soğuk algınlığı veya mide rahatsızlığından sonra başladığını söylüyor. Ayrıca, enfeksiyöz mononükleoz (mono), enerjinizi tüketen "öpücük hastalığı" ya da ailedeki bir vefat veya ağır bir ameliyat sonrası oluşan büyük stres dönemini takip edebilir.

Kas ağrısı, odaklanma veya uykusuzluk sorunu olabilir. Gelip giden aşırı yorgunluk yaşanabilir.

Denir ki KYS yaşamı tehdit etmiyor ama ben böyle bir acı çekmenin insanların yaşamını tehdit ettiğine inanırım.

Sezgisel Bakış

KYS'nin büyük olasılıkla Epstein-Barr virüsü gibi bir virüsün bulaşmasından kaynaklandığını düşünüyorum. Amerika Birleşik Devletleri nüfusunun yüksek bir yüzdesi bu virüsü taşır.

Ağır metal zehirlenmesi de KYS'nin bir nedeni olabilir.

Sezgisel Çözümler

Bir kişi size gelip KYS'ye sahip olduğunu söylerse alanınızdan çıkın ve Epstein-Barr virüsüne sahip olup olmadıklarına bakın. Buna kan akışı içinde bakmalısınız.Bu bir Herpes virüsü çeşididir ve onu, vücuda zararsız olan bir forma dönüştürmek için inanç çalışması kullanılabilir. Ayrıca *bkz.* Epstein-Barr Virüsü.

Beslenme açısından bakıldığında, KYS uygun besinlerle ve sağlıklı bir diyetle aşılabilir.

Ek Gıdalar

- asitofil
- kalsiyum
- krom
- KoQ10
- lesitin
- magnezyum
- C vitamini
- E vitamini

KULAKLAR *bkz.* İşitme Engelli

KURŞUN ZEHİRLENMESİ

Kurşun, cıva ve alüminyum, müşterilerde sıklıkla gördüğüm ağır metallerin üçüdür. Kurşun bilinen en zehirli metallerden biridir. Vücutta tutulan "birikimli" bir zehirdir. Nihayet kan akışını terk ettiğinde, kemikler içinde bir ömür boyunca diğer minerallerle birlikte birikmeye devam ederek depolanır. Daha sonra herhangi bir zamanda, menopoz, hamilelik, uzun süreli immobilizasyon, hastalık veya böbrek yetmezliği gibi ciddi biyolojik stresin bir sonucu olarak kan dolaşımına yeniden girebilir.

Kurşun, hücrelerde selenyum ve kükürt içeren antioksidan enzimlerle reaksiyona girerek bu maddelerin serbest radikal hasarlara karşı korunma kabiliyetlerini ciddi ölçüde azaltır.

Vücut, kalsiyum ve kurşun arasında ayrım yapamaz. Vücuda girdiğinde, kalsiyumla aynı şekilde asimile edilir. Kurşun çocuklara, yetişkinlere göre çok daha fazla zarar verir, çünkü onların gelişmekte olan sinirlerini ve beyinlerini etkileyebilir. Çocuk ne kadar küçükse kurşun da o kadar zararlı olabilir. Doğmamış çocuklar en savunmasız çocuklardır. Çocuklar, özellikle de yutuyorlarsa, ağızlarına kurşun nesneler koyduklarında vücutlarına kurşun alırlar. Hatta kurşun zehirlenmesini tozlu veya soyulmuş kurşun bir cisme dokunarak ve daha sonra parmaklarını ağızlarına götürdüklerinde ya da yemeğe dokunarak alabilirler.

Testler birçok çocuğun kanında yüksek seviyelerde kurşun olduğunu göstermiştir. Şehirlerde veya eski evlerde yaşayan çocukların yüksek seviyelere sahip olma olasılığı daha yüksektir.

Kaynaklar

Kurşun şunlarda bulunur:

- Sanat malzemeleri, mücevherat gereçleri, çömlekçilik camı, minyatür kurşun figürler, vitray ve lehimleme içeren hobiler (daima etiketlere bakın!).
- 1978'den önceki ev boyaları. Özellikle küçük çocuklar, genellikle boya bazlı cilaları veya kurşun bazlı boya tozu yutmaktadır. Boya soyulmasa bile, bir tehlike oluşturabilir. Kurşun boya soyulduğunda veya zımparalandığında çok tehlikelidir. Bu eylemler havaya ince kurşun tozu bırakır.
- Kurşun mermiler, perde ağırlıkları, balıkçılık ağırlıkları.
- Kalaylı sürahi ve yemek takımı.
- Borular ve sıhhi tesisat. Boruları kurşun lehimle bağlanan evlerde içme suyunda kurşun bulunabilir.
- Yıllarca araba egzozu veya ev boyası kazıntıları nedeniyle kirlenmiş toprak. Bu sebeple, karayolları ve eski evlerin yakınında toprakta kurşun daha yaygındır.
- Bazı boyalı oyuncaklar ve süslemeler.
- Akümülatör bataryaları.
- 1970'lerin başından önce yapılmış oyuncak ve mobilya boyaları.

Belirtiler

Birisi kurşun bir nesneyi yutar veya kurşun tozu solursa zehrin bir kısmı vücutta kalabilir ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Tek bir yüksek dozda, kurşun ciddi acil semptomlara neden olabilir. Bununla birlikte, kurşun zehirlenmesinde az miktarda kurşunla tekrar tekrar maruz kalınmasıyla yavaş yavaş birikmesi daha yaygındır. Bu durumda, herhangi bir belirgin semptom olmayabilir ancak kurşun hâlâ zamanla ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

Kurşun, vücudun birçok farklı bölümünü etkileyebileceğinden, kurşun zehirlenmesinin birçok belirtisi vardır. Zamanla, düşük maruz kalma seviyeleri bile çocuğun zihinsel gelişimine zarar verebilir. Kandaki kurşun seviyesi yükseldikçe sağlık sorunları daha da kötüleşir. Olası komplikasyonlar şunlardır:

- karın ağrısı ve kramp (genellikle kurşun toksik dozunun ilk belirtisi)
- agresif davranış
- anemi
- davranışsal bozukluk veya dikkat sorunları
- kabızlık
- uyumakta zorluk
- okulda başarısızlık
- baş ağrısı
- işitme sorunları
- asabiyet
- böbrek hasarı
- erken gelişim becerilerinin kaybı (küçük çocuklarda)
- düşük iştah ve enerji
- düşük IQ
- düşük duyumsama
- düşük vücut gelişimi

Çok yüksek düzeyde kurşun zehirlenmesi koma, kas güçsüzlüğü, nöbetler, sarsıntılı yürüme veya kusmaya neden olabilir.

Önleyici Tedbirler

- Göz makyajı gibi yabancı ürünler satın alırken daima etiketleri kontrol edin. Bu ürünlerden bazıları yüzde 99'a kadar kurşun oksit içerebilir.
- Kurşun-sırlı seramik bardaklardan sıcak içecekler içmemeye dikkat edin.
- İthal seramik, oyuncak ve diğer boyalı malları alırken dikkatli olun.
- Ekmek poşetlerini ters çevirerek kullanmayın, çünkü mürekkep kurşun bazlı olabilir.
- Yiyecekleri saklamak için kurşunlu cam kullanmayın.
- Suyunuzun test edilmesini sağlayın.
- Eğer şarap içiyorsanız önceden şişenin ağzını nemli bir bezle silin. Mantarın etrafındaki folyo kurşun bazlı olabilir.
- Kurşunsuz mühürlü yiyecek kutuları kullanın.
- Suyu uzun süre kaynatmayın, çünkü bu işlem kurşun dahil, tüm toksik maddeleri yoğunlaştıracaktır.
- Asla musluktan akan ilk suyu kullanmayın. En az üç dakika akıtın.
- Çocuğunuzun ellerini yıkayın ve oynadıkları yere dikkat edin.

Göz Önüne Alınacak Hususlar

- 50 yaş ve üzerindeki herhangi bir bina bir profesyonel tarafından denetlenmeli ve duvarlarda kurşun bazlı boya varsa uygun uzmanlığa ve ekipmana sahip kişiler tarafından çıkarılmalıdır.
- Bitkileri veya sebze/meyve bahçeleri trafiği yoğun yollar veya otoyolların yakınında olan herkes topraktaki kurşun seviyesini kontrol etmelidir.
- Saç analizi ağır metal toksisitesini tespit etmek için kullanılabilecek bir yöntemdir.
- Erkekler tarafından kullanılan birçok saç boyası kurşun bazlıdır.

Sezgisel Çözümler

Şifa çalışmasında, hiçbir zaman tüm kurşunun vücudun dışına çekilmesi komutunu vermeyin. Ağır metaller yavaşça ve kademeli olarak çekilmelidir. Kemiklerdeki tüm kurşunu çıkarırsanız idrarla atılması için kan dolaşımına gönderilir ve sisteme verilen şok çok büyük olabilir. Kurşunu nazikçe ve kolayca sistemden çekmek için takviyeleri kullanmak en iyisidir. Yaradan'dan ne yapacağınızı size göstermesini isteyin.

İnanç Çalışması

Kurşun, beslenme ihtiyacı olan insanlara çekilir. Bu insanlar sadece çevrelerindeki insanlardan suni beslenme alırlar ve bu yüzden biraz bunalımlı olma eğilimi gösterirler. Umutsuzca, gerçek aşka ve beslenmeye ihtiyaçları vardır. Bu durum bir tür zayıflık yaratır ve kişiyi zehirlenmeye yönlendirir.

Çocuklarda kurşun zehirlenmesinden kaçınmanın anahtarı daha fazla sevgi ve aileyle daha fazla bağlantıdır. Çocuğun aileye dahil olması ve beslenmesi gerekir.

Yüklemeler

'Desteklenip sevilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımda düzene sahip olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tanrı ile tamamen bağlantılı olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Önemli olduğumu biliyorum.'

'Diğerleri benden faydalanmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'En yüce iyiliğim için olan insanları çekmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Arkadaşlarımı nasıl akıllıca seçeceğimi biliyorum.'

'Her zaman Yaratıcı'ya bağlı olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her zaman evren tarafından desteklenirim.'

'Beni güçlü yapacak vitaminler, mineraller ve yiyecekleri nasıl alacağımı biliyorum.'

'Vücudum, kalsiyum ve magnezyumu en yüce ve en iyi şekilde emer.'

'Herhangi bir sorun ya da stres olmadan, kurşunun vücudumu rahat ve zahmetsizce bırakmasına izin vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücuduma gençliği ve canlılığı geri kazandırmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Depresyon olmadan çalışabilirim.'

'Vücudumun güçlü olduğunu biliyorum ve neşeli olabilirim.'

'Her gün daha fazla güçlendiğim bilgisine güveniyorum.'

'Her gün, Yaradan'ın sevgisini daha çok hissediyorum.'

Ek Gıdalar

- amino asitler
- elma pektini
- kalsiyum
- Lesitin
- magnezyum
- selenyum, günlük 200 mcg
- C vitamini
- çinko, günlük 80 mg
- EDTA ile şelasyon, kurşun birikimini önleyebilir. Bununla birlikte, EDTA yararlı olan minerallerin gövdesini sıyıracaktır, bu yüzden takviye maddeleriyle birlikte kullanılması en iyisidir.
- ALA, EDTA'dan daha az invaziv ve çok etkilidir. Omega-3'ler ile kullanılmalıdır.

KURTLAR *bkz.* Giriş

LEJYONER HASTALIĞI

Lejyoner hastalığı, bakterilerin neden olduğu ciddi bir akciğer ve bronşiyal tüp enfeksiyonudur.

Bakteriler esas olarak suda yaşarlar ve havadaki su damlacıkları yoluyla bulaşırlar. Evinizde ve işyerinizde ısıtma ve soğutma sistemlerinin kontrol edilmesi akıllıcadır, bu sayede lejyoner hastalığının havalandırma sisteminizden yayılmasını engelleyebilirsiniz. Bu bakteriler ayrıca yeni sürülmüş toprakta da bulunabilir.

İnkübasyon süresi, maruziyetten iki ila on gün sonradır. Hastalık bir kişiden diğerine geçmez. Hastalığa yakalanma riski, sağlığı bozuk olanlar, çok genç ve çok yaşlı olanlar için daha yüksektir.

Belirtiler

İlk belirti ve semptomlar "grip"e benzeyebilir: ağrı ve sızlamalar, yorgunluk, baş ağrısı ve orta dereceli ateş. Hastalık daha sonra yüksek ateş, titreme, öksürük, ishal, yönelim bozukluğu, bulantı ve kusma, şiddetli göğüs ağrısı, nefes darlığı ve yetersiz oksijen nedeniyle tırnak ve deride mavimsi bir renklenme içerecek şekilde ilerler.

Şifa Çalışması

Hem hastalık devam ederken hem de sonrasında olmak üzere birkaç kez lejyoner hastalığı üzerinde çalıştım ve akciğerlerle vücuttaki tükenmiş sistemler üzerinde bir şifa çalışmasına tanık oldum. Her zaman Yaradan'dan ne yapılması gerektiğini sorun. Akciğerlere şifa çalışması yapılmasına tanık olun.

Ek Gıdalar

- Ekinezya
- zeytin yaprağı ekstresi
- kırmızı karaağaç çayı

Akciğerin yapısını yeniden inşa etmeye yardımcı olmak için:

- amino asitler
- beta karoten
- proflavanoller
- ham timus ekstresi
- C vitamini

Buğday ve süt ürünlerini diyetten çıkarın.

LENF SİSTEMİ

Lenf sistemi atıkları hücrelerden uzaklaştırmak, yağ salmak, enfeksiyon ve parazitlerle savaşmak için kullanılır. Karaciğer ve dolaşım sistemiyle el ele çalışan, vücudun temizleme ve savunma sistemidir.

Kanser, hemoroid, lösemi ve varisli damarlar dolaşım ve lenfatik sistemlerin hastalıklarıdır. Bağışıklık sisteminin tüm hastalıkları lenfatik sistemde tutulur.

Bademcikler, dalak ve timus lenf sisteminin bir parçasını oluşturur. Dalak ekstra bir kırmızı kan hücresi rezervi taşır ve içinde hâlâ çekirdeği bulunan kırmızı kan hücrelerini (haydut hücreleri) yok eder.

Dinç hareketler lenf sistemini pompalar. Yeterince hareket etmiyorsanız lenf düğümleriniz tıkanır ve daha fazla enfeksiyon alabilirsiniz. Düzenli egzersiz bunu engeller. Halterciler diğerlerinden daha sağlıklı kalırlar, çünkü kasları toksinleri dışarı iter.

Vücudunuzu strese boğarsanız lenf sistemi batağa saplanır, bu da enfeksiyonlara daha yatkın olduğunuz anlamına gelir. Lenf sistemi vücudun her yerine çok hızlı bir şekilde ulaşır, bu nedenle lenf kanseri her yere yayılabilir. Lenf sistemi kanseri bir virüs gibi tedavi eder ve onu kapsüllemek için şişer ama kanser kapsülün dışına geçer ve böylece yayılır.

Sezgisel Çözümler

Lenf sistemine giden dolaşımın kesilmesi ihtimaline karşı aşırı sıkı telli sütyenleri kullanmayın. Deodorantlardan kaçının, bunlar sisteme toksiktir. Her gün biraz klorofil içerseniz deodorantlara ihtiyacınız olmaz. Vücut kokusu, vücudunuzun ne kadar toksik olduğuna dair iyi bir göstergedir. Arınma yaparsanız kötü kokuyu def edersiniz (zeytinyağı temizliği hariç). Kanserler, vücuttan farklı kokuların yayılmasına neden olur. Kilolu insanlar daha fazla kokuya sahiptir, çünkü onlar bir toksin birikimiyle savaşırlar. Lenf sisteminde kansere yakalanırsanız, her yere yayılır. Eğer durum buysa, daha fazla yayılacağı için masaj veya lenfatik drenaj yaptırmayın. Şifa çalışması, yapılacak daha iyi bir şeydir.

İnanç Çalışması

Lenf sisteminde tutulan inanç sistemlerinin birçoğu parazit, virüs ve bakterinin inançları ile çok benzerdir. Lenf sistemi, sınırları belirleme ve ne zaman savaşacağını bilme gibi pozitif programlara sahip olabilir fakat aynı zamanda çaresizlik duygusunun yanı sıra pişmanlık ve yüzleşme duygularını da tutabilir. İnsanlar pişmanlık içinde kaybolabilir. Kendinize Yaradan'ın affetme tanımını öğretin.

Yaradan'ın tanımlarını yükleyerek bağışıklık sisteminize yardımcı olun:

'Kendime nasıl bakacağımı biliyorum.'

'Hayatın nefesini nasıl alacağımı biliyorum.'

'Yüzleşmeyle nasıl başa çıkacağımı anlıyorum.'

'Başkalarıyla nasıl etkileşimde bulunacağımı biliyorum.'

'Var olma hakkım için nasıl savaşacağımı biliyorum.'

'Hayır demeyi biliyorum.'

'İnsanların benden yararlanmalarına izin vermeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'İnsanların sınırlarıma nasıl saygı duyacağını biliyorum.'

Yüzleşme

Bazı insanlar her zaman saldırı altında olduklarını düşünürler. Bu lenf sisteminde bağışıklık hastalıkları oluşturabilir. Beyniniz dengelendiğinde ve yeterince serotonin olduğunda, yüzleşme kolayca halledilir.

Çok fazla cıvaya sahipseniz bu sizi savaşçı ve muhtemelen intihara meyilli biri yapar.

Yaradan tanımını yükleyin:

'Hayatın neşesini hissetmeyi biliyorum.'

'Hayattan nasıl keyif alacağımı biliyorum.'

'Kolay ve zahmetsizce nasıl öğreneceğimi biliyorum.'

'Kendimi savunmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yüzleşmenin beni korkutmasına izin vermeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Biriyle en yüce ve en iyi şekilde nasıl yüzleşeceğimi biliyorum.'

'Diğer insanların hislerinin nasıl farkında olabileceğimi biliyorum.'

'Aynı zamanda hem saygılı hem de iddialı olmayı biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Lenf Temizleyiciler:

- elma sirkesi (bir yemek kaşığı sirkeyi suyla içebilirsiniz)
- suda yarım limon
- Stanley Burrow'un limonlu temizliği
- sarı ışık

Lenf sistemi içinde ağır metalleri mineraller kullanarak çekebilirsiniz:

- Kalsiyum-magnezyum, kurşun ve kadmiyumu çeker.
- Selenyum, cıvayı çeker.
- Çinko, kurşunu çeker (ancak büyük miktarlarda kullanıldığında bakır seviyesini düşürür).

LOU GEHRİG HASTALIĞI

Lou Gehrig hastalığı aynı zamanda amiyotrofik lateral skleroz olarak adlandırılır. Bu hastalık beyin ve omurilikteki motor nöronlara zarar verir. Motor nöronlar kas hareketini kontrol eden sinir hücreleridir. Üst motor nöronları beyinden omuriliğe ve alt motor nöronları omurilikten kaslara mesajlar gönderir. Motor nöronlar vücudun nöromüsküler sisteminin önemli bir parçasıdır. Nöromüsküler sistem vücudun hareket et-

mesini sağlar; beyin dışında birçok sinir ve kasları içerir. Nefes, yürüme, koşma, kaldırma ve hatta bir bardak suya ulaşma gibi her gün yaptığımız şeyler nöromüsküler sistem tarafından kontrol edilir.

Sezgisel Bakış

Mikroplazmanın miyelin kılıfına girdiğine ve T hücrelerinin miyelin kılıfının mitokondrilerine saldırdığına inanıyorum. T-hücreleri işlerini yapıyor ama bu da muazzam miktarda hasara neden oluyor. Doktorlar sadece çok fazla hasar vermeden önce onları bastırmaya çalışabilirler.

Alüminyum zehirlenmesi, bu rahatsızlığa neden olan temel faktörlerden biridir. E vitamini eksikliği de buna neden olabilir.

Sezgisel Çözümler

Bir şifa çalışmasına tanık olun ve Yaradan'dan size göstermesini isteyin.

İnanç Çalışması

Lou Gehrig hastalığı ile her çalıştığımda, en yaygın sorun müşterinin eşi olmuştur. Bu hastalıkla başarılı bir şekilde çalışabilmek için müşteriyi bloke eden inançları bulmanız gerekir ancak her zaman müşteriyi eşi getirecek ve genellikle yaşamlarının iyi olduğunu ve her şeyin kontrol altında olduğunu söyleyerek her şeyi tamamen inkâr edecektir.

Müşteri, eşi hakkındaki derin hislerden bahsetmeyecektir. Söyleyecekleri tek şey, çok mutlu oldukları ve her şeyin yolunda olduğudur. Bu yüzden bir şekilde, müşteriyle yalnız kalmalısınız. Bu en derin duygularını ortaya çıkaracaktır.

Öfke, muazzam bir kırgınlık ve kontrol duygusuyla karşılaşırsanız şaşırmayın. Lou Gehrig'li insanlar çok inatçıdır. İnançları MS'li kişilerin inançlarına çok yakındır.

Yüklemeler

'Kendi duygularımı ifade etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tüm dünyayı üstlenmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bana yakın olan herkese bakmak zorunda olduğuma inanmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yanlış giden her şeyden sorumlu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Rol yapmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Sorumluluk sahibi olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sorumlu olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarının kendi sorumluluklarına ve mutluluklarına sahip olmalarına izin vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendimi rol yapmadan ifade etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Mutlu olduğumu iddia etmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatta olmak güvenlidir.'

'Kendimin ve vücudumun kontrolü bende.'

*Ek **Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri***

- Diyete E vitamini ekleyin.
- Ağır metaller için bir detoksifikasyon programı önerin.

Ayrıca *bkz.* Multipl Skleroz

LUPUS

Lupus, vücudun birçok organını etkileyebilen kronik inflamatuar bir hastalıktır. Bağışıklık mekanizması, vücudun kendi dokularına saldıran antikorlar oluşturduğunda ortaya çıkan bir otoimmün hastalıktır. Bu durum kan damarlarına, eklemlere, organlara ve cilde zarar verebilir.

Türleri

Birçok çeşit lupus vardır:

- Diskoid lupus, gitmeyen döküntülere neden olur.
- Nadir görülen neonatal lupus, yenidoğanlar üzerinde etkilidir.
- Subakut kutanöz lupus güneşe çıktıktan sonra yaralara neden olur. Başka bir şekilde, ilaçtan kaynaklanabilir.
- En sık görülen lupus tipi sistemik lupus eritematozus, vücudun birçok bölümünü etkiler.
- Herkes lupus olabilir ancak kadınlar en yüksek risk altındadır.

Belirtiler

Lupusun birçok belirtisi vardır:

- bilinen bir nedeni olmayan ateş
- eklem ağrısı veya şişme
- kas ağrısı
- genellikle yüzde kırmızı döküntüler ("kelebek döküntüsü" olarak da adlandırılır)

Bu çok acı verici bir hastalıktır.

Sebepler

Lupusun nedeni klasik tıp tarafından bilinmemektedir. Birçok uzman bunun tanımlanamayan bir virüse bağlı olduğuna inanmaktadır. Bense bunun hücrelerin ve bağ dokularının içine giren bir çeşit mikroplazma sebebiyle olduğuna inanıyorum. Bu, bağışıklık sisteminin,virüse karşı antikorlar üretmesine sebep olur ve bunun sonucunda da bu antikorlar virüsleri yok etmek için vücudun bağ dokusuna saldırır.

Klasik Tedavi

Klasik tıp lupusu steroidlerle tedavi eder. Maalesef bu bazen hastalığın kendisi kadar zararlı olabilir. Kortizon tedavisi kişinin kalbine, zihinsel dengesine ve bağışıklık sistemine zarar verebilir.

Sezgisel Bakış

Lupusta, bağışıklık sistemi kendisine saldırmıyor; doktorların göremediği mikroplazmaya saldırıyor. Buna petrol ürünlerindeki moleküller neden olur. Bu ürünler saç veya tırnak kimyasallarında bulunur, başlıca ikisi kurşun ve nikeldir. Kişiye, petrol ürünleri buharı/dumanı teneffüs edip etmediğini sorun.

Meme implantlarındaki plastiğin yeni tip bir lupusa neden olduğuna inanılmaktadır. Bu, vücut plastik implantları reddettiğinde olur. Çoğu durumda, kadına meme implantlarının çıkarılmasını söylerim ancak bazıları için bu bir seçenek değil, bu yüzden Theta'da bir şifa çalışması yapıyorum ve bedenlerine bu implantları kabul etmelerini söylüyorum.

Manikür yapanların tırnaklarda kullanılan kriyo-akrilik yapıştırıcılar nedeniyle lupus alma eğiliminde olduklarını fark ettim.

Lupus hastaları çevrelerini toksin içermeyen bir bölgeyle değiştirmelidir.

Hemşire iseler, plastik eldivenlerin etrafındayken daha sık maske takmak zorunda kalacaklar. Eğer tırnak teknisyeni iseler, çalışma odası için bir hepa filtresi (ve bir kaç filtre daha) almasını söyleyin, böylece herhangi bir dumanı solumak zorunda kalmazlar.

Sezgisel Çözümler

Lupusu olan bir kişinin vücuduna girdiğimde anında şifayı emrediyorum ve petrol bazlı enerjilerin eklemlerden dışarı çıkmasını izliyorum. Aslında içeri girebilir ve eklemlerden dışarı çıkartabilirsiniz.

Ayrıca, hasar görmüş olabilebilecek DNA üzerinde de çalışın. Yaradan size gösterecektir. Yapılmasına tanık olun.

İnanç Çalışması

İnançlarımız yüzünden bazı maddelerin ve hastalıkların bize çekildiğine inanıyorum. Bu inançların olumsuz olması gerekmez; olumlu da olabilirler.

Bu durum lupus olanlar için de geçerli olabilir. Lupus, kesinlikle kişilik tipinden dolayı çekilen bir hastalıktır.

Lupus da kendi duygularıyla birlikte gelir ve aslında ona sahip olan kişinin bazı duygularını üstlenir. Eğer lupuslu biriyle çalışıyorsan, iyi şanslar. Gördüğüm en inatçı ve tartışmacı insanlar. Bunun nedeni, bağ dokusunun saldırıya uğraması ve onların hayatla akmasını engellemesidir. Onlara hayatla akmak konusunda ne hissettiklerini, insanların onlara yardım etmek için orada olduklarını öğretin ve sevgi sorunları üzerinde çalışın ki böylece eklemleri temiz kalabilsin.

Lupuslu insanlar hiçbir şeyin kendi suçları olduğuna inanmazlar. Fiziksel problemleri olmaması gerektiğine ve duygusal inançlarla ilgili çalışma yapacak hiçbir şeyleri olmadığına inanırlar.

Şu konuları test edin:

- dünyaya ve insanlara öfke
- iletişim sorunları, nasıl sınır konur ve Yaradan hakkında hisler
- 'yeterince iyi değilim' programları
- değerlilik sorunları

Onlara, değişime değer, iyileşmeye değer olduklarını, iyileşmenin mümkün olduğunu ve suçluluk duygusu olmadan iyileşebileceklerini öğretin.

Yüklemeler

'Geçmiş temizlendi ve artık ilerleyebilirim.'

'Vücudumda güç olmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tüm bağ dokularım mükemmel.'

'Tüm eklemlerim mükemmel.'

'Dünyaya sinirlenmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Olduğum her şey için savaşmak zorunda kalmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarını aşırı derecede eleştirmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarının beni rahatsız etmesine izin vermeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımın sorumluluğunu almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaşam akışına uymanın ve başkalarının beni sevmesine izin vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her zaman tartışmak zorunda kalmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendimle tartışmak zorunda kalmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatın benimle hareket etmesine izin vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Esnek olmanın ve hayattan zevk almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ben önemliyim.'

'Ben güçlüyüm.'

'Ben sağlıklıyım.'

'Diğer insanların kararları için suçluluk hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Başkalarının sorumluluklarını taşımadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İleri gidebilirim.'

'Paramparça olmadan sevgi alabilirim.'

'Sağlığa kavuşmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Etrafımdaki insanlara paramparça olmadan güvenilir olmayı öğretmeyi biliyorum.'

'Zorunda bırakılmadan nasıl yardım kabul edeceğimi biliyorum.'

'Vücudumun kolayca ve zahmetsizce hareket etmesinin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarının yaptıkları için suçluluk hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Ben değişime değerim.'

'Ben sevgiye değerim.'

'Her geçen gün vücudum güçleniyor.'

'Umudunu kaybetmeden nasıl yaşayacağını biliyorum.'

'Doktorun söylediği her şeyi kabul etmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Vücudumun paramparça olmasını beklemeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Yaratıcı gücümü nasıl kullanacağımı biliyorum.'

'En yüce ve en iyi şekilde olasılıkları görürüm.'

'Acı çekmeden rahatlık ve zarafetle hareket ederim.'

'Acı çekmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Aşırı agresif olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tehdit edilmiş hissetmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Lupus hastalarının lipitleri azdır ve omega-3'lere ihtiyaç duyarlar. ALA almayı düşünmelidirler. Doktorları, bunun bir antioksidan olması sebebiyle karşı çıkabilirler ancak çoğu doktor, işe yaradığını fark ettikleri için ALA almalarına izin verecektir. Ayrıca, DHEA'nın lupus ve MS'li

bazı hastalara iyi geldiği de bulunmuştur. Eğer bir müşteri aynı anda bir doktora giderse onlara, doktorlarına ALA ve DHEA'yı kortizon tedavisi ile kullanıp kullanamayacaklarını sormalarını isterim.

Bağışıklık sistemini harekete geçiren şeyler vücudun detoksa girmesine neden olur. İlk önce lupus semptomlarından kurtulmak zorundasınız; bu yüzden çok fazla bitkisel takviye vermek istemeyiz ancak şunları tavsiye edebiliriz:

- asitofil
- amino asitler
- elma sirkesi
- kalsiyum-magnezyum
- bakır ve çinko
- KoQ10
- DHEA
- esansiyel yağ asitleri
- üzüm çekirdeği özütü
- noni
- ısırgan otu
- C vitamini
- E vitamini

Ekmek veya süt ürünleri alınmamalıdır.

LYMES HASTALIĞI

Gördüğüm en hasta insanlardan biri, yoğun artrit ağrısı, adrenal disfonksiyon, kan pıhtılaşması, kanser, diyabet ve daha fazlasına neden olan ve tıbbi olarak tedavi edilemeyen Lymes hastalığına sahip bir kadındı.

Lymes hastalığına, konakçıyı spiroket sınıfının Borrelia bakterileri ile enfekte eden bir kene ısırması neden olur. Evcil hayvanlar tarafından eve taşınan kene yoluyla insanlara bulaşabilir. Bir kene bir konakçıyı ısırdığında, dokuya girerek ete bağlanır. Bağlandığı süre uzadıkça, Lymes alınması riski artar.

Lymes, enfekte olan kişiyi çok hasta eder ve astım, artrit yanında genel vücut ağrıları gibi belirtiler ortaya çıkarır. Birçok durumda fibromiyalji ile karıştırılır. Lymes hastalığının tıbbi testi, Lymes için ilk kez test edildiğinde ve hatta ikinci kez test edildiğinde bile pozitif çıkmayabilir.

Hemen teşhis edilmezse, Lymes hastalığı vücutta şişmeye ve diyabete neden olabilir. Antibiyotiklerle (tetrasiklin) tedavi edilir. Erken evrelerinde yakalanırsa, vücudun sistemlerine zarar vermeden önce tıbbi olarak tedavi edilebilir; tabii hastanın antibiyotiklerini kullanmaya devam etmesi koşuluyla. Spiroket bakterileri, antibiyotiklerle bile vücutta çok, çok yavaş ölür. Lymes için bir aşı vardır ama yüzde 100 etkili değildir.

Hastalık 1975'te Lyborough, Connecticut'taki bir grup çocuğun anneleri, çocuklarına romatoid artrit tanısı konduğunda bunun sebebini araştırdıkları zaman ortaya çıktı. Ortaya çıkan hastalığın olağandışı 'Romatoid' olarak gruplandırılması araştırmacıları çocukların durumuna sebep olan bakteriyi araştırmaya yönlendirdi ve 1982'de, 'Lymes hastalığı' olarak adlandırmasını sağladı. Lymes hastalığı tüm ABD eyaletinin yanı sıra, Çin, Avrupa, Japonya, Avustralya ve eski Sovyetler Birliği'nde de görülmüştür.

Belirtiler

Deride, merkezi delikli, kırmızı, dairesel bir lezyon, kene ısırığının ilk göstergesidir. Dış tarafta daha parlak bir kızarıklık ve merkezin etrafında temiz bir halka olabilir ve "bir boğa gözü" görünümüne yol açabilir. Bu klasik başlangıç döküntüsü eritema migrans olarak adlandırılır. Bununla birlikte, her dört hastanın birden fazlasında döküntü olmaz. Semptomlar kişiden kişiye değişir ancak Lymes hastalığının belirtilerinin çeşitli fazları vardır:

- Erken fazlarda deri üzerinde inflamasyon.
- Erken fazlarda yorgunluk, baş ağrısı, eklem ve kas sertliği, şişmiş lenf bezleri.
- Erken yayılma döneminde felç ve menenjit dahil, kalp ve sinir sistemi tutulumu.
- Lymes hastalığının sonraki aşamaları kalp kasının iltihaplanmasına neden olarak anormal kalp ritmine ve kalp yetmezliğine yol açabi-

lir. Sinir sisteminde Bells Palsi, menenjit ve kafa karışıklığı oluşturabilir. Eklemlerde iltihaplanma, genellikle dizlerde şişlik, sertlik ve ağrı ile birlikte olabilir. Lymes hastalığının artriti diğer birçok inflamatuar artrit tipi gibi davranabilir ve kronikleşebilir.

- Lymes, bağışıklık sistemini zayıf düşürerek kişiyi diğer hastalıklara elverişli hale getirir.

Sezgisel Bakış

Lymes hastalığı üzerinde çalışmak için asıl olarak Lymes hastalığı olduğundan emin olmanız gerekir. Hastalık genellikle diğer rahatsızlıklarla karıştırılır ve sadece yüzde 35'inde açık bir tanı konulur.

Birinin Lymes hastalığı olduğunu, önümde oturarak bana hiçbir şeyin işe yaramadığı söylediklerinde anlarım. Ayrıca, tamamen paramparça olduklarını söylerler. Spiroket bakteriler, durumları için hiçbir yardım ve tedavi olmadığı hissini veriyor. Bundan dolayı, antibiyotik ya da bitki tedavilerini tamamlamazlar ve bakteriler onlarla parazitik bir ilişki oluşturur. Kendi sağlık mesleği mensuplarına ilacın işe yaramadığını söylerler ama eğer ısrarlı olur ve ilaçlarını kullanırlarsa daha iyi olurlar.

Lymes'den şüphelenirsem kullandığım testlerden biri, bedene gitmek ve Yaradan'dan bana spiroket bakterilerini göstermesini istemektir. Vücutta sezgisel olarak bakıldığında kan dolaşımında yüzen komik, küçük kancalara sahip parazit benzeri bir bakteri olarak görüneceklerdir. Lymes ayrıca kan plazmasının üstünde sarı bir renk olarak görünür.

İnanç Çalışması

Lymes olduğuna inandığımda, "Benim için hiçbir şey işe yaramıyor", "Umudum yok", "Paramparça oluyorum" ve "Kimse bana yardım edemez" inançları üzerinde çalışırım. Birçok durumda, Lymes olan kişinin ya bir ilişkisi yoktur ya da bir eşle, hastalıktan dolayı sevme yeteneğine sahip olmadıkları bir ilişkileri vardır. İlişkilerinde, hayatlarında hiçbir şeyi değiştiremeyecekleri duygusu nedeniyle kalırlar. Onları kendi kendilerine ve başkalarına ThetaHealing™'i kullanmaları için, kendileri üzerinde sürekli şifa çalışmaları ve inanç çalışmaları yapmak üzere eğitiyorum. Kendilerini ve diğer insanları iyileştirmek onları içinde bulundukları yenilgi

sarmalından dışarı çıkarır. Öyleyse, Lymes'in gitmesini emredin –Tanrı size gösterecek– ve umutsuzluk inançları üzerinde çalışın.

Yüklemeler

'Umuda sahip olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tanrı'nın ümit tanımını biliyorum.'

'Paramparça olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Pes etmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Azimliyim.'

'Gündelik hayatımı neşe, umut ve kendime olan sevgiyle yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sınırları nasıl belirleyeceğimi biliyorum.'

'Diğerleri beni istismar etmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Asla kıstırılmış hissetmem.'

'Kendi kararlarımı verebilirim.'

'Benim seçeneklerim var.'

'Suistimal edilmeden, incinmeden veya faydalanılmadan bir şeyleri nasıl yapacağımı biliyorum.'

'Kararları uygulamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Umutsuzluk duygusu olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Hayatımı doktor korkusu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumda neler olduğunu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İyileşmek için teşhise ihtiyaç duymadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hiçbir şeyin işe yaramadığını düşünmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İyi bir ilişkiye sahip olmanın ve sevilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumu güçsüz bırakmadan kendime zaman ayırmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumu dayanıklılığı için takdir ediyorum ve seviyorum.'

'Vücudumun benim için yaptığı her şeyi takdir ediyorum ve seviniyorum.'

'Her geçen gün, her bakımdan daha fazla enerjim var.'

'Dinlenmenin nasıl bir şey olduğunu biliyorum.'

'En olumsuz sonuçları beklemeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her geçen gün, hayatım hakkında daha olumlu hissediyorum.'

'Kendime ait olan gücü anlıyor ve saygı duyuyorum.'

'Başkalarına yardım ettiğimde iyi hissediyorum.'

'Başkalarına yardım etmeye izinliyim.'

'İyi bir muhakemem var.'

'Lymes hastalığını dinlemeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Benim için iyi olan vitaminleri ve takviyeleri alarak nasıl devam edeceğimi biliyorum.'

'Hiçbir şey beni başarıdan alıkoyamaz.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- amino asitler
- elma sirkesi ve su
- klorofil
- multimineraller
- multivitaminler
- uzun bir süre için kekik kapsülleri
- alkali diyet
- iyonize bakır içeren su

M—N

MADDE BAĞIMLILIĞI

Madde Bağımlılığında Varlık Enerjisi

Psişik olarak deneyimlediğim tüm uyuşturucu bağımlısı insanlarda onlara bağlı garip varlıklar vardı. Her maddenin kendine özgü bir varlığı var gibi görünüyor ve sezgisel olarak kişiden kişiye aynı görünüyor. Bunlar, sezgisel olarak görüldüğü zaman bağımlılık yapan enerjilerin aldığı bazı biçimlerdir:

Eroin varlığı, içi boş gözlerle buruşuk yaşlı bir adama benziyor.

Esrar varlığı, parlak yeşil gözlü, tüylü kahverengi saçlı bir kadına benziyor.

Kokain varlığı, beyaz tenli ve sarışın bir kadına benziyor. Onun enerjisi bağımlı insanın etrafında akıyor.

Kristal metamfetamin varlığı, gözler yerine boş deliklere sahip, aşırı zayıflamış bir beyaz kadına benziyor.

Her alkol çeşidi ona bağlı farklı bir ruhsal enerjiye sahiptir.

Neden ruh/spirit[1] dediklerini düşünüyorsunuz?

Uyuşturucu bağımlılığı ve alkolizm, kişiyi paraziter enerjiye ve arada kalan ruhlara açabilir. Madde bağımlılığı sebebiyle zayıflamış alana ya da auraya ruhsal bir enerji çekilebilir ve girebilir.

Sezgisel Çözümler

Kişiye yardım etmek için, Yaradan'ın talimatına göre serotonin seviyeleri değiştirilir ve bir şeylerin çekilip Yaradan'ın ışığına gönderilmesi gerekip gerekmediğini görmek için alanlarına bakılır. Uyuşturucu kulla-

1 Spirit (*İng.*): Alkollü içkilerin bazı türleri için öz/ruh anlamında spirit kullanılmaktadır.—*çn*

nıyorlarsa ilgili varlıklar onlara bağlı olacaklar, onlara bağımlı olduklarını söyleyen kelimeleri fısıldayacaklar. Bu varlık, bağımlı kişinin ıstırabını hafifletmek ve onlara iyileşme şansı vermek için Yaradan'ın ışığına gönderilmelidir.

Uyarı! Metamfetamin bağımlılığı beyinde ham dopamin oluşturur. Bu aslında beynin hisseden kısmını tüketir. Bu nedenle ebeveynlerine ve sevdiklerine karşı hislerini kaybetmiş gibi görünürler. Bağımlılığın ciddiyetine bağlı olarak, bu duyguların normale dönmesi bir yıl kadar sürebilir. Beynin duygu merkezlerine, bağımlılıktan önceki gibi olmalarını emredin. Ayrıca, arada kalan ruhların da Tanrı'nın ışığına gitmesi emrini verin.

İnanç Çalışması

Değerlilikle ilgili meselelere bakın. Aşağıdakileri yükleyin:

'Bir ilaca bağımlı hissetmeden günlük hayatımı yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her gün, her şekilde daha sağlıklı ve daha güçlü olurum.'

'Hayat güzeldir.'

'Uyuşturucu veya alkol kullanmadan hayatın tadını çıkarabilirim.'

'Kendini üzmek zorunda kalmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatın üstesinden gelmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Artık alkolden memnun değilim.'

'Artık uyuşturucudan memnun değilim.'

'Artık tütünden memnun değilim.'

'Alkol ve uyuşturucu kullanmadan hayatın nefesini hissedebiliyorum.'

'Alkol zaman kaybıdır.'

'Uyuşturucular zaman kaybıdır.'

'Kendimi temiz hissediyorum.'

'Havayı solurum.'

'Neşe hissediyorum.'

'Hayat fırsatlarla dolu.'

'Her şeyde sihir var.'

'Uyuşturucu ve alkol kullanmadan sihir hissedebilirim.'

'Tanrı'ya bağlıyım.'

'Enerji ve değişim doluyum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Ekinezya, uyuşturucuları kandan temizler.
- Niasin, uyuşturucuları vücuttan temizler.

Aşağıdakiler de yararlı olabilir:

- sauna temizliği
- folik asit
- sertifikalı bir uygulayıcıdan glutatyon IV'ler
- goji suyu
- Karaciğer temizler (*bkz.* Karaciğer)
- 300 mg molibden
- omega-3'ler
- alkali diyet
- B vitamini kompleksi

Ayrıca *bkz.* Alkolizm

MAKULA DEJENERASYONU

Yaşla ilişkili makula dejenerasyonu, makulada doku bozulduğunda ortaya çıkan kronik bir göz hastalığıdır. Makula, merkezi vizyondan sorumlu olan retina parçasıdır. Retina, göz küresinin iç arka duvarındaki doku tabakasıdır. Makulanın dejenerasyonu, görme alanının merkezinde bulanık bir merkezi görüşe veya kör noktaya neden olur. Durum genellikle yavaş yavaş gelişir ancak bazen bir veya iki gözde ciddi görme kaybına yol açarak hızla ilerler.

Makula dejenerasyonu, merkezi görüşü etkilemekle birlikte periferal görmeyi etkilemediğinden, tam körlüğe neden olmaz. Yine de 60 yaş ve üstü kişilerde ciddi görme kaybının önde gelen nedenidir.

Kuru Makula Dejenerasyonu

Makula dejenerasyonlu çoğu insanda kuru form vardır. Bu, retinanın veya retina pigment epitelinin (RPE) pigmentli tabakasının hücreleri atrofiye başladıklarında ve pigmentlerini yitirdiklerinde ortaya çıkar. Makulanın normal olarak tekdüze kırmızımsı rengi, pigmentin düzensiz kaybı nedeniyle benekli bir görünüm alır. Drinaen, sarı noktalara benzeyen yağ benzeri tortular, retinadaki ışığa duyarlı hücrelerin altında görünür.

Belirtiler

- Okuma ya da yakın iş yaparken giderek artan şekilde aydınlatma ihtiyacı.
- Az ışıklı bir restorant gibi loş bir alana girerken düşük aydınlatma seviyelerine uyum sağlama zorluğunda artış.
- Basılı kelimelerin bulanıklığının artması.
- Renklerin yoğunluğunda veya parlaklığında bir azalma.
- Yüzleri tanıma güçlüğü.
- Genel vizyonun bulanıklaşmasında kademeli artış.
- Görme alanının merkezinde bulanık veya kör nokta, merkezi görüş keskinliğinde büyük bir düşüş.

Islak Makula Dejenerasyonu

Islak makula dejenerasyonu, yeni kan damarlarının retinadaki maküler bölümün altındaki koroidden büyüdüğü zaman gelişir. Bu yeni damarlara koroidal neovaskülarizasyon (CNV) denir. Sıvı veya kan sızdırırlar, bu yüzden ıslak maküler dejenerasyon denir. Bu da merkezi vizyonun bulanıklaşmasına neden olur.

Islak formdaki maküler dejenerasyona sahip gözler neredeyse her zaman kuru formun belirtilerini gösterir: retinanın drusen ve benekli pigmentasyonu. Ayrıca, düz çizgiler dalgalanır ya da çarpıklaşır ve vizyon alanında boş noktalar ortaya çıkar.

Belirtiler

Aşağıdaki belirtiler hızla ilerleyebilir:

- Merkezi bir bulanık nokta.

- Merkezi görüşte azalma veya kayıp.
- Dalgalı veya çarpık görünen düz çizgiler gibi bir görsel bozulma, bir kapı ya da sokak tabelasının yamuk gibi görünmesi veya olması gerekenden daha küçük veya uzak görünen nesneler.

Sezgisel Çözümler

Yedinci Seviye'ye çıkın ve anında şifa çalışmasına tanık olun.

Anında iyileşme yoksa inanç çalışmasını kullanın.

İnanç Çalışması

Bu bozuklukla çalışmak için, kişinin hayatında neyi görmekten korktuğunu öğrenin. Onlara sorun: "Mükemmel bir şekilde görebilseydiniz başınıza gelebilecek en kötü şey nedir?"

Kendileri hakkında ne hissettikleri ve özsaygı sorunları üzerinde çalışın.

Yüklemeler

'Görmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Açıkça görmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Güvende olduğumu biliyorum.'

'Gördüğüm şeyler hakkında iyi bir muhakemem var.'

'Vücudumdaki her organ mükemmel bir uyum içinde çalışıyor.'

'Daima gençleşiyorum.'

'Gözlerimin iyileşmesi güvenli.'

'Gözlerimin daha iyi ve daha güçlü olması için hazırım.'

'Görme gücümün mükemmelliğine dönmem mümkün.'

'Mükemmelliği takdir ediyorum.'

'Yaradan'ın yaptığı her şeyi takdir ediyorum.'

'Sonsuza kadar görüşümü kaybetme korkusu olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Ben Yaradan'a bağlıyım.'

'Her gün, her bakımdan bedenim daha güçlü, mutlu ve hayat dolu.'

MANİK DEPRESYON *bkz.* Bipolar Bozukluk

MANTAR *bkz.* Giriş

MAYA *bkz.* Giriş

MEME İMPLANTLARI

Meme implantları birçok kadın için sorunsuz işler. Bununla birlikte, bazı kadınlarda lupus, multipl skleroz ve diğer otoimmün rahatsızlıklara neden olabilirler. Artık modern tıpta meme implantlarındaki silikon ve plastiğin toksik olduğu kabul edilmektedir. Şu anda implantlar için dolgu maddesi olarak salin kullanılmaktadır ve bununla ilgili endişeler de vardır.

Bence maddeden bağımsız olarak, bazı kadınların vücutları sadece implantları reddetmeye başlıyor.

Sezgisel Çözümler

Hiç birine meme implantlarını çıkarmasını söylediniz mi? İyi şanslar!

Çoğu kadın meme implantlarından vazgeçmek istemiyor. Onlarla güzel hissediyorlar ve onlardan yoksun olmaktan korkuyorlar. Eğer bir kadın problem yaşıyor ama meme implantlarını çıkarmayı reddediyorsa, vücuduna implantları normal vücut dokusu gibi kabul etmesi emrini verin. Bu, durumlarını iyileştirebilir; bununla birlikte birçok durumda, bir bakteri implantın etrafında büyür. Bu bakteriyi zararsız bir maddeye dönüştürün ve kişinin vücuduyla savaşmaması için onu kaplayan kalsiyumu gözlemleyin. Bu, femur veya kalça implantı gibi, tüm implantlar için geçerlidir. Sonra implantı kabul etmesi için vücuda mesaj veren Yaradan'a tanık olun.Göğüs implantının buharlaşması komutunu vermeyin, çünkü gerçekten kaybolduğunda, kadın buna çok üzelecektir. Bu benim kariyerimde iki kez oldu.

Yüklemeler

'Meme implantlarım olsa da, olmasa da güzelim.'

'Kendimi fiziksel olarak nasıl kabul edeceğimi biliyorum.'

'İmplantlarımı bedenimin bir parçası olarak kabul ederim.'

MENENJİT

Menenjit, mening denen beyin zarlarının ve beyinle omuriliği çevreleyen beyin omurilik sıvısının iltihaplanmasıdır. Genellikle bir enfeksiyonun yayılmasından kaynaklanır. İnflamasyonun şiddeti ve en iyi tedavi şekli enfeksiyonun nedenine bağlıdır.

Küçük çocuklarda bu durumu engelleyen aşılar nedeniyle çoğu menenjit vakası 15 ile 24 yaş arasındaki gençlerde ortaya çıkmaktadır. Daha yaşlı yetişkinler de yüksek bir menenjit insidansına sahiptir.

Türleri

Çoğu menenjit vakası viral bir enfeksiyondan kaynaklanır ancak bakteriyel ve fungal enfeksiyonlar da hastalığa neden olabilir.

Bakteriyel Menenjit

Bakteriyel menenjit genellikle bakteriler kan dolaşımına girip beyne ve omuriliğe yerleştiğinde ortaya çıkar. Bununla birlikte, bakteriler bir kulak ya da sinüs enfeksiyonu veya bir kafatası kırığı nedeniyle meningleri doğrudan istila ettiğinde de ortaya çıkabilir. Bakteriyel menenjit ölümcül olabilir ve genellikle viral menenjitten çok daha ciddi olabilir.

Akut bakteriyel menenjite neden olabilen bakterilerin suşları[2] arasında şunlar bulunur:

- *Haemophilus influenzae-haemophilus*: 1990'lardan önce bu bakteri, bakteriyel menenjitin önde gelen nedeniydi ancak çocuklukta bağışıklık kazandırma, bu tip menenjit vakalarının sayısını büyük ölçüde azaltmıştır.
- *Listeria monocytogenes-listeria*: Bu bakteriler neredeyse her yerde bulunabilir. Hamile kadınlar, yenidoğanlar ve yaşlı yetişkinler daha duyarlı olma eğiliminde olsalar da bu bakteriye maruz kalan çoğu sağlıklı kişi hastalanmamaktadır.
- *Neisseria meningitides-meningococcus*: Meningokokal menenjit genellikle, bir üst solunum yolu enfeksiyonundan gelen bakteriler kan dolaşımına girdiğinde ortaya çıkar. Bu enfeksiyon oldukça bulaşıcıdır ve yatılı okullarda, yurtlarda ve askeri üslerde yerel salgınlara neden olabilir.

2 Suş: Aynı bakteri veya virus cinsine ait farklı antijenik özelliğe sahip olan alt gruplara verilen isim.—*çn*

- *Streptococcus pneumoniae-pneumococcus*: Bu bakteri, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bebeklerde ve küçük çocuklarda en sık görülen bakteriyel menenjit nedenidir. Bu tür ölümcül olabilir; beyin hasarı, koma ve işitme kaybına neden olabilir.

Kronik Menenjit

Akut menenjit aniden ortaya çıkar ancak kronik menenjit dört hafta veya daha fazla bir sürede gelişir. Belirtiler ve semptomlar akut menenjite benzer: ateş, baş ağrısı, zihinsel bulanıklık ve kusma. Bu tip menenjit nadirdir.

Fungal Menenjit

Fungal menenjit nadir görülür. Kriptokokal menenjit, AIDS gibi immün yetmezlikli kişileri etkileyen hastalığın mantar formudur.

Viral Menenjit

Virüsler her yıl bakterilerden daha fazla sayıda menenjit vakasına neden olmaktadır. Viral menenjit genellikle hafiftir ve genellikle on günden daha kısa bir sürede kendi kendine temizlenir. En sık görülen semptomlar döküntü, boğaz ağrısı, eklem ağrıları ve baş ağrılarıdır.

Sebepler

Enfeksiyonların bir sonucu olarak menenjit ayrıca ilaç alerjileri, bazı kanser türleri ve lupus gibi inflamatuar hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan nedenlere de bağlı olabilir.

Belirtiler

Semptomlar 'grip' ile karıştırılabilir ve şunları içerebilir:

- yüksek ateş
- boyun tutulması
- karışıklık
- yemeye ve içmeye ilgi eksikliği
- nöbetler
- ışığa duyarlılık
- şiddetli baş ağrısı
- uykusuzluk veya uyanma zorluğu
- baş ağrısı ile kusma veya mide bulantısı

Yenidoğan ve küçük bebeklerde klasik belirtiler olmayabilir. Sürekli ağlayabilirler, alışılmadık şekilde uykulu ya da huzursuz görünürler ve az beslenirler.

Sezgisel Çözümler

Menenjitli bir kişi, bakteri programlarıyla ilgili ve neden onlara hastalıklar çekebileceklerine dair kapsamlı inanç çalışmalarına ihtiyaç duyacaktır. Stephen Chang'ın *The Great Tao* adlı kitabında anlattığı içsel alıştırmaları kullanmaları önerilir.

Şifa çalışmasında beyinde veya işitmede oluşmuş herhangi bir hasarın onarılmasını emredin. Tüm geçmiş travmanın vücuttan serbest bırakılmasını emredin.

Ek Gıdalar

Bir insan menenjitten kurtulduğunda vitamin alması gerekir ama çok da yüklenilmemelidir. Aşağıdakiler önerilmektedir:

- amino asitler, multivitaminler, multimineraller ve protein karışımları
- A vitamini
- B vitamini kompleksi
- C vitamini, 5.000 mg

Eğer antibiyotik kullanmışlarsa asidofili kullanmak iyidir.

MENOPOZ

Menopoz, bir kadının hayatında aylık menstrüel sikluslar genellikle 45 yaşından sonra durduğunda gerçekleşen doğal bir süreçtir. Yumurtalıkların östrojen ve progesteron hormonlarını üretmemesi nedeniyle oluşur. Menopoz bir bozukluk değildir ve çoğu kadın bunun için tedaviye ihtiyaç duymaz ancak daha sonra östrojen ve progesteronun yetersiz üretimi nedeniyle kemik kaybına ve kalp hastalığına karşı daha savunmasız olabilirler.

Bir kadın, bir yıllık bir dönem boyunca adet geçirmediği zaman menopoza ulaşmıştır. Değişiklikler ve semptomlar, daha düşük progesteron ve östrojen nedeniyle, birkaç yıl önce başlayabilir.

Belirtiler

Semptomlar şunları içerir:

- âdet dönemlerinde değişiklik
- cinsel iştahta değişiklikler
- ateş basması
- sinirlilik
- hafıza sorunları
- ruh hali değişimleri
- gece terlemeleri
- odaklanma zorluğu
- uyku zorluğu
- vajinal kuruluk

Hormon replasman tedavisi genellikle reçete edilir ancak bu belirli kanserlerin riskini artırma eğilimi gösterir.

Sezgisel Bakış

Taocu Çinliler, bir kadın menopoz sürecinden geçtiğinde yaşlanmayı bıraktığına inanıyordu. Menopozun pürüzsüz bir geçiş olmamasının tek nedenin karaciğerin tıkanık olması olduğuna inanıyorlardı. Benim tecrübelerime göre, menopoz, karaciğerleri temiz ise çoğu kadın için bir sorun değildir.

Menopozdan sonra, adrenaller, karaciğere ilişkin bir sorun olmadığı sürece genellikle vücudun ihtiyaçları için yeterli hormon üretirler. Bu nedenle, karaciğer temizliği menopozdan geçen bireyler için çok önemlidir (*bkz.* Karaciğer). Karaciğer temiz olana kadar östrojen ve progesteron kremleri kullanmak faydalı olabilir.

Sürece, bedene kendisine karşı savaşmak yerine tam menopoza girmesini söyleyerek yardımcı olunabilir.

İnanç Çalışması

Birçok kadın menopozdan geçtiklerinde mahvolacaklarına inanırlar. İnanç çalışmaları, hayatlarının sona erdiği inançlarını serbest bırakmaya odaklanmalıdır. Kadınları bu geçiş döneminde daha da seksi olabilecek

leri konusunda ikna etmek önemlidir. Cinsel iştahlarını kaybetmeyeceklerini ve artık âdet dönemlerinin olmamasının inanılmaz bir özgürlük vereceğini anlamaları gerekir.

Yüklemeler

'Mahvolduğumu düşünmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudum genç ve yenileniyor.'

'Muhteşem hissediyorum.'

'Bedenim hâlâ seksi.'

'Hâlâ partnerimle olma arzum var.'

'Yeni bir özgürlüğüm var.'

'Tanrı için hayati ve önemli olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Ruh halim istikrarlı.'

'Mutluyum.'

'Her geçen gün hayatım daha da güzelleşiyor.'

'Hâlâ kadın olmaktan zevk alıyorum.'

'Vücudum daha da güçleniyor ve daha da güzelleşiyor.'

'Hayatıma giren özgürlüğü ve heyecanı anlıyorum.'

'Her zaman Yaradan'ın umut tanımına sahibim.'

'Dayanıklılığım ve enerjim var.'

Ek Gıdalar

Maca, hormonal düzeylerini eşitler ve bununla ilgili iyi olan şey, çok fazla östrojen sağlayan siyah koko bitkisinin aksine, sadece vücudun ihtiyaç duyduğu şeyleri sağlar.

Aşağıdakiler faydalı olabilir:

- bor
- kalsiyum-magnezyum
- Damiana
- DHEA

- esansiyel yağ asitleri
- Lesitin
- selenyum
- silika
- B vitamini
- C vitamini
- E vitamini
- çinko

Menopoz döneminden geçen kadın aynı zamanda hidrasyonlu kalmak için bol su içmeli, stresi önlemeli ve bol miktarda egzersiz yapmalıdır.

Erkek Menopozu

Birçok insan erkek menopozu hakkında şaka yapıyor. Bununla birlikte, erkekler hormonal değişiklikler geçirdiklerinde, yaşamın ortasında bir dönem geçirirler.

Bir erkek menopoza girdiğinde, endişesi artmış ve cinsel iştah azalmış olabilir. DHEA ve ekstra çinko, hormonları dengelemek için faydalıdır.

MENSTRÜEL KRAMPLAR

Menstrüel kramplar ve diğer birçok kramplar için şelatlı kalsiyum ve magnezyum, ayrıca potasyum ve E vitamini önerin.

Damiana menstrüel kramplar için kullanılabilir ve içinde çok miktarda sağlıklı kalsiyum bulunur, ayrıca hormonları dengeler. Ancak sisteminizdeki demiri tüketir, bu yüzden onu alırsanız, şeker kamışı pekmeziyle beraber almalısınız.

MESANE ENFEKSİYONLARI

Mesane enfeksiyonları sezgisel olarak temizlenmesi en kolay rahatsızlıklardandır.

Mesane Enfeksiyonlarını Temizleme Süreci

1. Önce kime öfkeli olduğunuzu bulun ve "...'ya sinirliyim" enerjisini çekin, "Bu öfkeyi bırakıyorum" ile değiştirin ve affetme hissi

yükleyin. (Diğer dış enerjiler de mesane enfeksiyonlarına neden olabilir.)

2. Bir mesane enfeksiyonu, Her şeyin Yaratıcısı'na gidip şu komutu vererek kolayca düzeltilebilir: "Bu mesane enfeksiyonunun şimdi gitmesi emredilir, teşekkür ederim. Oldu, oldu, oldu."
3. Mesaneye inin, enfeksiyonu temizlediğine ve Yaradan'ın ışığına gönderdiğine tanık olun.

Mesane enfeksiyonlarını temizledikten sonra, sizi seven bir müşteriniz olacak.

Ayrıca *bkz.* İdrar Yolu Enfeksiyonları

MİDE EKŞİMESİ/GASTROÖZOFAGEAL REFLÜ HASTALIĞI

Mide yanması, mide ve/veya göğüs kemiğinin arkasındaki kısımda yanma hissi ve ağrıdır. Ağızda ekşi bir tat, şişkinlik, soluma ve nefes darlığı eşlik edebilir. Sıklıkla, (mide tarafından gıdaları sindirmek için kullanılan) hidroklorik asit özofagusa geri döndüğünde ve hassas dokuların tahriş olmasına neden olduğunda ortaya çıkar. Normal koşullar altında, özofagus sfinkter kası kendini kapar ve mide asidinin yukarı doğru çıkmasını önler. Bununla birlikte, eğer sfinkter düzgün çalışmıyorsa, asit özofagusa geçebilir. Reflü hastalığı kontrolsüz bırakılırsa asit, özofagusun içini yakarak doğrudan bir delik oluşturabilir.

Antasitler size rahatlık verir ancak altta yatan sorunu maskeleyeceklerdir.

Bazı antasitler alüminyum içerir, bu da yararlı değildir, çünkü alüminyum Alzheimer ile ilişkilidir. Antasitlerdeki bazı zararlı maddeler şunlardır:

- alüminyum-magnezyum karışımları
- alüminyum tuzları ve jeller
- kalsiyum karbonat
- kalsiyum-magnezyum karışımları
- magnezyum tuzları veya jeller
- sodyum bikarbonat

İnanç Sistemi

Aşağıdakiler için enerji testi yapın:

'Bunaldım.'

'Her zaman stresliyim.'

'Asla yavaşlayamam.'

'Asla yeterli olamam.'

'Şimdide yaşamanın nasıl hissedildiğini anlıyorum.' (Anda yaşamamak sindirim sisteminizin işini yapmasına engel olur.)

'Çok meşgulüm.'

'Yapacak çok işim var.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- bromelain
- kalsiyum-magnezyum
- MSM
- probiyotikler
- B vitamini
- Aloe vera suyu bağırsak yolunu yatıştırmaya yardımcı olur.
- Mide ekşimesinin ilk belirtisinde, büyük bir bardak su içilmelidir.
- Kafein, gazlı içecekler, kızarmış yiyecekler, nane, baharatlı yiyecek ve tütün kullanmayın.
- Kedi nanesi, rezene, zencefil ve hatmi karışımı problemi iyileştirmeye yardımcı olur.
- Papatya çayı asit reflüde faydalıdır.
- Günde bir bardak havuç ve kereviz suyu içilir.
- Günde bir kez suyla karıştırılmış bir çorba kaşığı elma sirkesi faydalıdır.
- Bu rahatsızlığı olan kişiler yemeklerini çok hızlı yememelidir.
- Çiğ patates suyu yardımcı olur.

Diyetin daha az kızartılmış yiyeceğe ve daha fazla taze sebzeye yer verecek şekilde değiştirilmesiyle birlikte, günde dört veya beş kez küçük öğünler halinde yemek faydalı olacaktır.

MİDE ÜLSERİ

Klasik tıp ülsere neden olan şeyi ortaya çıkarmadan çok önce, nedenin stres olmadığını biliyordum. Uzun bir süredir, insanların midelerine sezgisel olarak baktığımda, orada bakteri olduğunu görebiliyordum ama bir deva önerisi bulmak biraz zamanımı aldı. Doktorlar ülserin *Helicobacter pylori* bakterisinden kaynaklandığını keşfettiklerinde, ülser için reçeteledikleri ilaçları antibiyotiklerle değiştirmek zorunda kaldılar.

Belirtiler

Bir ülserin ana semptomu, mide bölgesinde 30 dakika ila 3 saat arasında süren yanma veya kemirilme hissidir. Bu acı genellikle mide ekşimesi, hazımsızlık veya açlık olarak yorumlanır. Genellikle üst batında görülür ancak göğüs kemiğinin altında da oluşabilir. Bazı kişilerde yemekten hemen sonra oluşur; diğerlerindeyse yemekten sonraki saatlerde oluşur. Ağrı çoğu zaman kişiyi geceleri uyandırır. Ağrı haftalarını, haftalarca süren bir rahatlama takip edilebilir. Süt içmek, yemek yemek, dinlenmek veya antasitler alma yoluyla ağrı giderilebilir.

İştah ve kilo kaybı ülserlerin diğer belirtileridir. Bununla birlikte, duodenal ülserleri olan insanlar kilo alırlar, çünkü rahatsızlığı hafifletmek için daha fazla yerler.

Anemi, dışkıda kan ve tekrarlayan kusma diğer semptomlardır.

Sebepler

Helicobacter pylori enfeksiyonunun hem mide hem de onikiparmak bağırsağı ülserine neden olmada önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. *Helicobacter pylori*, kirlenmiş yiyecek ve su yoluyla insandan insana bulaşabilir.

Mide mukoza astarının yaralanması ve mukus savunmasının zayıflaması da mide ülserinden sorumludur.

Hidroklorik asitin aşırı salgılanması, genetik yatkınlık ve psikolojik stres, onikiparmak bağırsağı ülserinin oluşumu ve kötüleşmesinde önemli faktörlerdir.

Ülserlerin diğer bir önemli nedeni, aspirin gibi anti-inflamatuar ilaçların sürekli kullanımıdır.

Sigara kullanılması da ülser oluşumu ve ülser tedavisi başarısızlığının önemli bir nedenidir.

Sezgisel Çözümler

Yaradan'a gidip, "Bana neyin yapılması gerektiğini göster," diyerek ülserin mideden tamamen temizlendiğini görebilirsiniz.

Bakteriler her yarım saatte bir kendilerini tekrar yarattığından, emin olmak için şifa çalışmasını bir kereden fazla yapmak zorunda kalabilirsiniz.

Ek Gıdalar

- Aloe vera suyu ve probiyotikler iyidir.
- Zencefilin ülseri temizlediği söylenir ama sürekli olarak almalısınız. Çoğu insan bitkilerle uyumlu değildir.
- Kekik kullanılabilir ancak almak istemeyebilirsiniz, çünkü mideyi biraz tahriş edebilir.
- Bakterileri öldürecek birçok iyi antibiyotik de vardır.

Ayrıca *bkz.* Peptik Ülser

MİGREN *bkz.* Baş Ağrısı

MULTİPL SKLEROZ (MS)

Multipl skleroz (MS), beyin ve omurilikteki nöronları çevreleyen yalıtım tabakasına saldıran T-hücrelerinin neden olduğu bir sinir sistemi bozukluğudur. Miyelin kılıfı olarak adlandırılan bu yalıtım, elektrik sinyallerinin beyin ve vücudun geri kalanı arasında geçmesine yardımcı olur. Miyelin kılıflarında bozulma olduğunda sinir mesajları daha yavaş ve daha az verimli gönderilir. Bozulmalar yamalar oluşturabilir ve bu yamalar sinir iletimini aksatabilir. Genel olarak, vücut bu tip bir saldırının neden olduğu hasarı, problemi devam ettirmeyecek kadar hızlıca yeniden oluşturur. Kişi miyelin kılıflarını kaybediyor olabilir ancak vücut onları sürekli olarak yeniler yoksa birkaç saat içinde ölmüş olurdu.

Kadınlarda MS, erkeklere oranla iki katına çıkmaktadır ve Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Kuzey Avrupa'daki oranlar dünyanın diğer bölgelerinden daha yüksektir.

Belirtiler

MS çok çeşitli semptomlara neden olur ve dengeyi, bedensel fonksiyonları, koordinasyonu, hissi, gücü ve görüşü etkileyebilir. Beyin ve omurilik sinirleri artık vücudun diğer bölümleriyle uyuşmadığında ortaya çıkar. Çoğu insanın ilk semptomları 20 ila 40 yaşları arasındadır.

Semptomların şiddeti kişiden kişiye değişir ve muhtemelen şunları içerir:

- baş dönmesi
- çift görme veya bulanık görüş
- bazı kafa hareketlerinde meydana gelen elektrik şoku duyumları
- yorgunluk
- bir veya daha fazla uzuvda uyuşma veya halsizlik
- kısmi veya tam görme kaybı
- vücudun bazı bölümlerinde karıncalanma veya ağrı
- titreme, koordinasyon eksikliği veya dengesiz yürüyüş

Ayrıca, belirtiler şunları da içerebilir:

- unutkanlık veya konsantrasyonda zorluk gibi zihinsel değişiklikler
- kas sertliği veya spastisite
- felç
- mesane veya bağırsak sorunları
- cinsel işlev bozukluğu (kişi ya sürekli cinsel ilişki ister ya da arzusu yoktur)
- konuşma bozukluğu

MS yıkıcı bir hastalık olabilir ya da hiçbir belirti göstermez. En kötüsü, kişi kendi bedeninde hapsolarak, kör ve felç olabilir. Bununla birlikte, MS olanların sadece küçük bir yüzdesi güçten düşer; yüzde 60'ı normal hayat yaşar. İnsanların bunu bilmesi önemlidir, çünkü MS korkusu birçok soruna neden olur.

Sebepler

Doktorlar MS'in neden ortaya çıktığından emin değiller ama beyaz kan hücrelerinin, miyelin kılıfına yabancı bir maddeymiş gibi saldırdıklarını biliyorlar.

Bel soğukluğunun olası bir neden olduğu düşünülmektedir.

Sezgisel Bakış

Sezgisel olarak, sinirler yıpranmış kordonlar gibi görünüyor. Bir elektrik süpürgesini fişe takıp elektrik kablosunu bir kaç kez döndürürsem, kablo yıpranır ve kısa devre yapar. Bu, vücutta olanlara benzer. Multipl sklerozlu bir kişinin beyni, kolun hareket etmesi için sinir sistemine bir mesaj gönderir. Fakat sinir sisteminde kısa devre olduğu için, bunun yerine başka bir şey hareket eder.

MS'li insanlar yanıyormuş gibi hissederler. MS'i, çevrelerindeki insanları kontrol etme amacıyla kullanırlar.

Doktorlar MS için bir muayene yaptığında, beynin frontal lobundaki lezyonlar gibi şeyler bulurlar. Bu lezyonlar aslında beynin ve vücudun farklı bölgelerine iletişimi engeller. Theta uygulayıcısı, aynı şekilde test ettiklerinde, beynin frontal lobunda alışılmadık biçimde algılanabilecek elektrik darbelerinin ortaya çıkabileceğinin farkında olmalıdır.

MS'e sezgisel baktığınız zaman, önce beyin kanseriyle karıştırırsınız ama odaklanırsanız yara izi veya lezyonlar görürsünüz. Ayrıca vücut içinde düzensiz elektrik akımları da görebilirsiniz.

Multipl sklerozun bir mikroplazma veya ağır metal zehirlenmesi ile tetiklendiğini düşünüyorum. Aynı virüs veya mikroplazmadan gelen ve non-Hodgkin lenfomaya neden olan yeni MS türleri de vardır. Doktorlar neyi arayacaklarından emin değiller ama bunun bir çeşit MS olduğunu biliyorlar. Sezgisel olarak vücudun içine baktığımda, bağışıklık sisteminin içinde bulunan bir çeşit mikroorganizmaya saldırdığını görebiliyorum. Bunun bir kısmının, hücredeki mitokondriye saldıran petrol bazlı bakterilerden kaynaklanabileceğini düşünüyorum.

Sezgisel Çözümler

İlk kez MS'te şifa çalışmaları yapmaya başladığımda bu oldukça büyük bir maceraydı. Şifa çalışmasına tanıklık ettiğimde vücudun içinde garip şeyler olduğuna şahit oldum ve bazı sonuçlar elde ettim ama kişi tamamen iyileşmedi. Yaradan'a bundan bahsettiğimde, sesin "Onlar hayatlarının kontrolden çıktığına inanırlar," dediğini duydum.

Bu mesajdan, inanç çalışması yapmam gerektiğini ve 'hayatım üzerinde kontrol sahibiyim' ve 'kararlarım üzerinde kontrol sahibi olmak

tediğimi biliyorum' yüklemelerini yapmam gerektiğini çıkardım ama bu programlarla bile müşterilerim sadece biraz iyileşti. Böylece Yaradan'a tekrar sordum ve "Onlar hayatlarını kontrol etmediklerini hissediyorlar," cevabını duydum.

Hayal kırıklığı içinde büyük soruyu sordum: "Ne yapmalıyım ?!" Yaradan'ın şöyle dediğini duydum: "Onlara kendi üzerlerinde nasıl şifa çalışması yapılacağını öğret." Ben de MS'li olanlara benimle beraber yukarı çıkmayı ve kendi şifa çalışmalarını emretmeyi öğrettim. Onlara bir çeşit virüsün veya mikroplazmanın, hastalıklarının bir kısmına neden olduğunu söyledim ve vücudunun tamamen iyileşmesini nasıl sağlayacaklarını emretmeyi anlattım. Sonra onlara şifa çalışmalarına tanıklık etmelerini söyledim. Kendi üzerlerinde inanç çalışmalarını ve his çalışmalarını nasıl yapacaklarını anlattım.

Sonra komik şeyler olmaya başladı: "Yatağımdan kalkabilirim" ve "Tekerlekli sandalyemden çıkabilirim" diyen insanlardan mektup almaya başladım. Bu yüzden, MS olan biriyle çalışmak için onlara güçlerini geri vermelisiniz. Öncelikle, içinde bulundukları gerçekliği değiştirmek isteyip istemediklerini sorun. Eğer öyleyse, Yaradan'a, MS'e neyin sebep olduğunu sorun. Tüm kaslara ışık ve enerji, vücudun her tarafına sevgi verin. Yapılması gereken gen çalışması var mı, diye Yaradan'a sorun ve varsa buna şahit olun.

Daha sonra kişiye kendi şifalarını yapma sorumluluğunu verin. Onlara Theta'ya nasıl gidileceğini ve virüslerin nasıl değiştirileceğini, miyelin kılıfının nasıl iyileştirileceğini gösterin. Onlara, Yaradan'ın enerjisini kendi omurgalarından, meridyenlerinden ve elektrik sistemlerinden geçirme işlemini öğretin. İlk aşamalarda iyileşmeyi kabul ederlerse virüsten kurtulacak ve hayatlarının kontrolünü geri alacaklardır.

Sizden gelen ekstra sevgiyi almaya ve şifacı olarak size bağımlı olmanın keyfini sürmeye alışabileceklerini aklınızdan çıkarmayın. Bu bağımlılık kendi iyileşme süreçlerini durdurabilir ama yine de onlara kendi güçlerini ellerine almayı öğretirken onlar için her zaman orada olduğunuzu bildirmelisiniz.

MS'li insanlara sadece kendileri üzerlerinde çalışmayı değil, aynı zamanda başkaları üzerinde çalışmaları için ödevler verilmesini de öne-

ririm. Bu, onların tamamen kendi durumlarına odaklanmak yerine diğer insanların da zorluklarla karşılaştıklarını görmelerine yardımcı olur. Gördüğünüz gibi, hastalık en kötü hale geldiğinde, kendi hayatlarını kontrol edememeleri gerçeğine çok fazla dalıyor ve etraflarındaki insanları kontrol etmek için çok fazla uğraş veriyorlar.

Ve daha fazla kontrol dışı hissettikçe, MS daha da kötüleşiyor. Yani, garip bir şekilde, MS için çözüm, sadece kendi yaşamları için sorumluluk almakla kalmıyor, aynı zamanda başkalarının hizmetinde olmayı öğrenmeyi de gerektiriyor.

Birkaç kişi MS'den öldükten sonra gerçekten cesaretim kırıldı. Fakat MS'li kişiye kendi kişisel iyileşmesi için sorumluluk almayı öğretip aynı zamanda başkaları üzerinde şifa çalışmaları yapmasına izin verdiğim zaman, dikkate değer değişimler oldu. Bu insanlar, gördüğüm en iyi şifacılardan oldular.

İnanç Çalışması

İnanç çalışması MS'de çok etkilidir. MS'li bazı insanlar, bundan çok korktukları için nasıl değişeceklerini bilmiyorlar.

Yüklemeler

'Nasıl değişeceğimi biliyorum.'

'Tüm olasılıklarımı görebilirim.'

'Çaresiz hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Hayatım üzerinde kontrol sahibi olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatım üzerinde kontrol sahibi olabileceğime inanıyorum.'

'Diğer insanlara nasıl yardım edeceğimi biliyorum.'

'MS korkusu olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Vücudum iyileşebilir ve iyileşecek.'

'Bu hastalık klişesi olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'İkinci, üçüncü ve dördüncü tıbbi görüşleri sormanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumun her gün iyileştiğini görüyorum.'

'Sinir uçlarımın mükemmel çalıştığını görüyorum.'

'Miyelin kılıfım güçlü.'

'Hayattan mutlu oluyorum.'

'Başarılı olabileceğimi biliyorum.'

'Doktorların bana söylediği şeylere takılmaksızın hayatımı yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her gün, hayatı daha çok takdir ediyorum.'

'Her yerde hayatı hissediyorum.'

'Her günün her anında, vücudumun benim için yaptıklarını takdir ediyorum.'

'Kendimi, Tanrı'yı ve diğerlerini takdir ediyorum.'

'Başkalarına yardım etmem kolay.'

'Kendi korku paradigmamdan kurtulmak benim için kolay.'

'Harika insanları hayatıma nasıl sokacağımı biliyorum.'

'İstediğim hayatı nasıl oluşturacağımı biliyorum.'

'Nasıl başarılı olabileceğimi biliyorum.'

'Beni takdir eden ve seven insanlarla beraber olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Cesaretsiz olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'İsteklerimi başkalarına dayatmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Diğer insanların hayatlarını kontrol etmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Tanrı'ya tamamen bağlıyım.'

'Neyin doğru ve neyin yanlış olduğuna dair iyi bir muhakemem var.'

'Duygularımı kontrol edebilirim.'

'Yaradan'ın umut dolu olma tanımıyla nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Bunalmış hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Vücudum tekrar güçleniyor.'

'Bağışıklık sistemim tamamen dengelidir.'

'Değişimi hak ediyorum.'

'Başkalarına kırılmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Kendimi üzmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Hayatımın tadını çıkarmakta özgürüm.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

MS hastası olan kişilerin vitaminlerini almamak için her zaman bir bahaneleri vardır!

Aşağıdakiler faydalı olacaktır:

- Alfalipoik asit iyidir, çünkü kişiyi çok hızlı detoksifiye etmez.
- Bazı toksinleri vücuttan çekmeniz gerektiğini düşünüyorum.
- Kişinin doktoru tarafından tavsiye edilmesi halinde, ben de DHEA'yı tavsiye ederim.
- Noni suyu faydalı olabilir.
- MS için önerebileceğiniz bir şey de B vitaminidir. Bu kişilerde B vitaminleri düşük oluyor.
- Balarısı zehiri ile tedavi edilen insanlar belirgin semptomatik iyileşmeler göstermiştir.
- Süzme peynirle karıştırılmış omega-3'ler de vücutta doğal interferon üretimine yardımcı olur.
- Sibu berry suyu faydalıdır.
- Alkali diyete geçin.
- Kişi mümkün olduğunca fazla egzersiz yapmalıdır.
- Kişi KoQ10, kalsiyum-magnezyum ve lipidlere ihtiyaç duyacaktır.
- C vitamini, vücutta doğal interferon üretimine yardımcı olur.

MÜSKÜLER DİSTROFİ [KAS ERİMESİ]

Müsküler distrofi (MD), vücudun hareket etmesini sağlayan kasları zayıflatan genetik bir hastalıktır. MD'li kişiler genlerinde yanlış veya eksik bilgiye sahiptir ve bu da onların sağlıklı kaslar için ihtiyaç duydukları proteinlerin yapılmasını engeller. İnsanlar bu sorunla doğar. Bulaşıcı değildir.

MD zamanla kasları zayıflatır, bu nedenle hastalığa yakalanan çocuklar, gençler ve yetişkinler, çoğu insanın normal kabul ettiği, yürümek

veya oturmak gibi yetenekleri yavaş yavaş kaybedebilirler. MD'li kişinin kas problemleri daha bir bebekken veya daha sonra da başlayabilir. Bazı insanlar MD'yi yetişkin olarak geliştirir.

MD'li insanlar, kendilerinden önce herkesi önemsemeye çalışmanın inanılmaz bir şeklini yaşarlar. Bunu gördüğüm ilk şifa çalışması, birkaç yıl önce Avustralya'da oldu. Genç bir bayan bu problemle sınıfa geldi. Yürümek için bir personele yaslanmasına rağmen, ona nasıl yardımcı olabileceğimi sorduğumda, "Lütfen kız kardeşime yardım et," dedi. Kendisi üzerinde bir şifa çalışmasını kabul etmesi için onu ikna etmem gerekti. O sınıfta inanılmaz bir anında şifa yaşadı.

Türleri

İki tür MD vardır:

- İlk tür: Kızları değil, erkekleri vurur. Çoğu yetişkinliğe ulaşamaz. Bir kromozom tarafından geçirilir.
- İkinci tür: Mikroplazma veya virüsler neden olur.

MD toksinlerden kaynaklanan genetik bir bozukluk olarak görülmektedir. Elektrik akımları ve radyasyondan da kaynaklanabilir.

Sezgisel Bakış

Kas erimesi olan insanların inanılmaz şefkati beni şaşırtmaktan asla vazgeçmez. Tanıştığım MD'si olan küçük çocuklar, sevgi için harika bir kapasiteye sahip olurlar.

Kas erimesi üzerinde çalışırken, Yaradan'dan size, ne olduğunu ve nasıl iyileşeceğini göstermesini isteyince müşterinin mitokondriyal DNA'sına gireceksiniz. Orada bazı farklı virüslerin öldüğünü izleyebilirsiniz.

Gözlemlemeye devam ederken iskelet sistemine yönlendirileceksiniz. Bunun nedeni iskelet sisteminin tüm kasları beslemesidir. İnsanlar kas erimesinin bir kas hastalığı olduğunu düşünmesine rağmen, iskelet sisteminde başlar. O nedenle, yanlış yerde olduğunuzu düşünüp üzülmeyin. Yaradan'ın, iyileştirmek için beyin ve DNA'yı yönlendirdiği değişiklikleri yapmasına tanık olun.

Son olarak, kasların ve bağ dokusunun yeniden inşasına tanık olun.

"Yaradan, bana göster," deyin ve işleme şahit olun. Unutmayın ki birileri üzerinde çalıştığınızda, daha iyi olduklarını söyleseler de MD nedeniyle kasları hâlâ kötüleşebilir. Alana girip bazı kasların yeniden inşasına tanıklık edin. Vücudun bunu desteklemek için yeterli yakıtı olduğundan emin olun.

İnanç Çalışması

Şifacı bakış açısından, kas distrofisi tanıklık edilen en korkutucu hastalıklardan biri olabilir. Şifacının hastalık korkusunu serbest bırakması, iyileşmeyi engellememeleri için iyi bir fikirdir.

Bu insanların çok çaresiz ve ruhlarının çok saf olduğu düşüncesi, şifacı üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Korkularınızı çekmenizi ve uygun programları yüklemenizi öneririm.

Danışan için, bir DNA probleminden dolayı kas distrofisinin tedavi edilemeyeceği inancını çekin.

Şunlar ile değiştirin:

'Yaradan beni iyileştirebilir.'

'İyi sağlığın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İyileşmeyi hak ediyorum.'

Onlara hastalıksız yaşamayı öğretin.

Diğer yüklemeler:

'Hayatı her yönüyle severim.'

'Etrafımdaki insanları hasta olmadan sevmeyi biliyorum.'

'Ben önemliyim.'

'Vücudum önemli.'

'Güçlü, sağlıklı ve kendimi destekliyor olmak benim için güvenli.'

'Başkalarını desteklemenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'la tamamen bağlantılı olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İyileşmeye değerim.'

'Kendimi takdir ediyorum.'

'Başkaları tarafından tamamen takdir edilirim.'

'Kendimi Yaradan'a kanıtlamak için ölmem gerekmiyor.'

'Ben Her Şeyin Yaratıcısı ile iyi anlaşırım.'

'Bu gezegende, burada olmak için gücüm var.'

'Bu gezegende, burada bulunma isteğim var.'

'Bu dünya tarafından irrite edilmem.'

'Bu gezegenin üzüntüsünü üstlenmeden hayatımı nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Etrafımdaki insanların üzüntülerinden, acılarından ve kötülüklerinden etkilenmiyorum.'

'Psişik yeteneklerim kabul edilir.'

'Etrafımdaki insanlara hasta olmadan sabır ve koşulsuz sevgi sahibi olmayı öğretebilirim.'

'Her gün, her şekilde evrenin desteğini çekiyorum.'

'Ben kendime inanıyorum.'

'Vücudumun daha güçlü ve daha da güçlü olacağına inanıyorum.'

Ebeveynler için yüklemeler:

'Çocuğumun iyileşebileceğine dair umudum var.'

'Yaradan ile her şey mümkündür.'

Bu hastalığın kişiyi tamamen güçsüz bıraktığına dair korkuyu çekin.

Ek Gıdalar

- MD'li kişinin sistemlerini temizlemek için az miktarda alfalipoik aside ihtiyacı olacaktır.
- Ayrıca kaslarını yeniden inşa etmek için amino asit alması gerekecektir.

Enzimler ve çinko, kas yapılarını yeniden inşa eder. Yeterince çinko yoksa A, B, C vitaminlerini ve diğer birçok vitaminleri parçalamayacaklardır.

NARKOLEPSİ

Narkolepsi, beynin normal uyku-uyanıklık döngüsünü düzenleyememesinden kaynaklanan kronik bir nörolojik bozukluktur. Narkolepsisi olan

bir kişi gün boyunca çeşitli zamanlarda uyumak için geçici bir dürtü yaşar. Eğer dürtü dayanılmaz hale gelirse, birkaç saniyeden birkaç dakikaya kadar bir süre için uykuya dalar. Nadir durumlarda, bir saat veya daha uzun süre uykuda kalır. Narkolepsi beyinde kısa devre gibidir.

Sezgisel Çözümler

Sezgisel olarak hipotalamus üzerinde çalışın ve uyku-uyanıklık döngüsünü yeniden yapılandırın.

O–Ö

OBEZİTE

Obezite, kas dokusuna oranla çok fazla vücut yağına sahip olmak anlamına gelir. Çok fazla ağırlık anlamına gelen aşırı kilolu olmaktan çok farklıdır. Aşırı kilolu olmak kemik, yağ ve/veya vücut sıvılarına bağlı olabilir. Bununla birlikte, bu terimlerin her ikisi de bir kişinin kilosunun boyuna göre sağlıklı oranlardan daha fazla olduğu anlamına gelir.

Çoğu insanda obezite, uzun süre boyunca kullanılandan daha fazla kalori tüketildiğinde ortaya çıkar. Kalori alma ve kalori harcama arasındaki denge her kişi için farklıdır. Obeziteye neden olabilen faktörler arasında genetik yapı, aşırı yeme, yüksek yağlı yiyecekler yeme ve fiziksel olarak aktif olmama yer alır.

Obezite artrit, diyabet, kalp hastalığı, inme ve bazı kanserlerin riskini artırır.

Obez olan herkes çok fazla yemek yemiyor. Tiroid sorunları, psikolojik bozukluklar gibi sebepler de obeziteye neden olabilir. Prednizon ve antidepresanlar gibi bazı ilaç türleri de (MAO inhibitörleri) obeziteye neden olabilir.

Bir araştırmada, her gün kahvaltı yapan Amerikalı gençlerin, kahvaltı yapmayanlardan ortalama 15 kilo daha zayıf olduğu bulunmuştur. Bir teoriye göre, insanlar büyük miktarda yiyeceği hızla ve tek seferde tüketmeleri halinde yağ depolamaya meyilli olurlar. Gün boyunca aralıklı ve küçük öğünler, büyük yemeklerden daha iyidir.

Sezgisel Bakış

Aşırı kilolu olan birçok insan, başkalarına (özellikle fazla kilolu olan diğer kişilere) karşı saldırgan, tartışmacı ve eleştirel olma eğilimindedirler ve

dünyaya kızgın olabilirler. Bu duygular karaciğer ve böbrek gibi organlarındaki dengesizliklerden kaynaklanır. Karbonhidrat tüketiminin (kalorilerin değil) sıkı bir şekilde izlenmesi, genel bir diyet planında yardımcı olacaktır.

Sezgisel Çözümler

Aşırı kilolu olduğunuzda, çevrenizdekiler her zaman "egzersiz yapmalısın," tavsiyesini vereceklerdir. Bununla birlikte, nefes alamadıklarından, düşme veya yaralanma tehlikesi sebebiyle yanlız başlarına hareket edemediklerinden, obezlerin egzersiz yapmalarının zor olduğu görülür. Bu nedenle yürüyüş yapmak, kürek makinesi kullanmak veya kondisyon bisikletine binmek gibi basit egzersizler yapmaları en iyisidir.

İnsan, uzun bir sürenin sonunda egzersiz yapmaya başladığı zaman gerçekleşmesi muhtemel olan talihsizlik, egzersizin dokularda depolanmış olan toksinleri serbest bırakmasıdır. Bu toksinler gidene kadar insanı çok kötü hissettirebilir. Bu yüzden egzersiz yapmaya yavaş yavaş başlamak her zaman en iyisidir.

Ağır metal zehirlenmesi olan kişilerin de fazla kilolu olma eğilimi vardır, çünkü yağ hücreleri toksinleri kapsüllemeye çalışır. Ağır metalleri serbest bırakın böylece kişinin kilo vermesi mümkün olur.

Ayrıca, doğru hormonları yapmak için hipofizi sezgisel olarak uyarmak obeziteye iyi gelebilir.

"Rahimdeki Bebeğe Sevgi Gönderme" alıştırması ve inanç çalışması en iyi sonuçları getiriyor gibi görünüyor.

İnanç Çalışması

Obez olanların çoğunlukla, onlara hizmet eden özel nedenleri vardır.

Aşağıdakilere enerji testi yapın:

'Eğer şişman olursam, eşimi aldatmayacağım.'

'Eğer ağırsam, bir ilişkiye girmeyeceğim.'

'Duygusal olarak incinmekten korkuyorum.'

'Ben aşktan korkuyorum.'

'Yemek kötüdür.'

'Yiyecekler benim düşmanım.'

'Kilo verirsem, ait olmayacağım.'

Ardından, kişiyi zayıflayacak şekilde programladığınızdan emin olun. Onları kilo kaybetmek için programlamayın, çünkü eğer böyle yaparsanız kiloları arar ve tekrar bulurlar. Onları her zaman fazla kiloları bırakmaya programlayın.

Aşırı kilolu oldukları için diğer kişiler tarafından onlara yöneltilen yargılardan veya eleştirilerden de serbest bırakmak en iyisidir. Diğer insanların aşırı kilolu olanlara yansıttığı duygular, özellikle sezgisel olmaları halinde depresif olmalarına neden olabilir.

Fazla kilolu olmanın varlıklı olmak anlamına gelebilmesi ve güç veya güvenlik sorunlarıyla ilgili olabileceği ihtimaline karşı geçmiş ve genetik seviye inançlarını kontrol edin. Kadınlarda karşılaşacağınız sorunların çoğu, cinselliğin utanç verici olduğu ve cinsel enerjiyle ilgili suçluluk duyguları gibi istismar programları etrafında dönecektir. Bunlar değiştirilmeli ve yeniden gözden geçirilmelidir.

Yüklemeler

'Vücudumu seviyorum.'

'Yediklerimin tadını çıkarırım.'

'Doyduğumu biliyorum.'

'Daha az yerim.'

'Ben gencim.'

'Ben güçlüyüm.'

'Her gün egzersiz yapmanın tadını çıkarırım.'

'Kendim hakkında iyi hissediyorum.'

'Ben önemliyim.'

'Yağlı yiyeceklerden kaçınıyorum.'

'Vitaminlerimi almayı seviyorum.'

'Midem küçülüyor.'

'Ayna benim arkadaşım.'

'Yediklerimin sorumluluğunu alıyorum.'

'Suyu severim.'

'İyi proteinli gıdalardan zevk alıyorum.'

'Küçük porsiyonlar doyurucudur.'

'Daha az ekmek daha iyidir.'

'Meyve severim.'

'Çiğ sebzeleri severim.'

'Her gün egzersiz yaparım.'

'Kilo verme konusunda kendime güveniyorum.'

'Kendime karşı sabırlıyım.'

'Başarısızlık korkusu olmadan yaşıyorum.'

'Yavaş yerim.'

'Sakin ve derli topluyum.'

'İnce ve çekiciyim.'

'İncelmesem de insanlar beni olduğum halimle yine severler.'

'Yiyeceklerdeki besinlerden beslenmenin nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Yediğim her lokma sevgiyle doludur ve ben kolayca doyarım.'

Ek Gıdalar ve Diğer Besin Takviyeleri

Diyetindeki tüm beyaz ekmeği ve glüteni çıkartarak bir kişinin kilosunda büyük bir değişiklik yapabilirsiniz.

Bu konuyla ilgili daha fazla çalışmak isterseniz, Dr. Peter J. D'Adamo'nun *Kan Grubunuza Göre Beslenme* adlı kitabını tavsiye ederim. Bu kitap sadece kilo vermeyle değil, aynı zamanda kan grubunuza göre yememeniz gereken şeylerle de ilgilidir.

Amerikan Kanser Topluluğu, yapay tatlandırıcılar kullanan insanların gerçekten kilo vermek yerine kilo aldıklarını buldu. Yapay tatlandırıcılar beden için normal şekerden çok daha kötüdür.

Çikolata doğru kullanıldığında, kilo kaybına yardımcı olabilir.

Obez olanlara fayda sağlayan bitkilerin çoğu, vücudun diğer organları için yan etkileri nedeniyle tehlikeli olabilir.

İlaç nedeniyle obez olanların düzenli ve besleyici öğünleri atlama eğilimleri vardır. Meyve ve sebzeler bu insanlar için zorunludur, çünkü bağırsakları temizlemek için bunlara ihtiyaçları vardır.

Diğer taraftan, yemek yemeyi durduramayacak obez insanlar da var, çünkü vücutları yiyeceklerin içindeki besinleri özümseyemiyor.

Parazit enfeksiyonları birçok insanda obeziteye neden olur, bu nedenle bir parazit temizliği de önerilebilir.

Yemek kötü değildir. Çoğu insanda, doğru gıdalarla beslenmek kilo kaybına yardımcı olur. Tıpkı şekerin inanılmaz bir takviye olması gibi. Diğer yararlı takviyeler şunlardır:

- ALA
- sindirim sistemi için Aloe vera suyu
- amino asit kompleksi
- DHEA
- keten tohumu yağı
- üzüm çekirdeği özü (ilaçlarla etkileşiminin izlenmesi kaydıyla)
- omega-3, 6 ve 9'lar
- lesitin
- E vitamini (düşük dozlarda)

Obezite için Diyet

Bu diyet Sacred Heart Memorial Hastanesi kaynaklıdır ve genellikle kalp ameliyatı geçirecek hastaların ameliyattan önce kilo vermesine yardımcı olmak için kullanılır.

Kolay yağ yaktıran çorba

Malzemeler:

12 adet yeşil soğan/taze soğan, doğranmış

1 ya da 2 konserve doğranmış domates

1 büyük boy lahana, doğranmış

2 adet yeşil biber

1 demet kereviz sapı

1 paket hazır soğan çorbası

Opsiyonel olarak: Kişniş ya da doğranmış maydanoz.

Tatlandırmak için: tuz, karabiber, köri tozu, bulyon ya da acı sos (tabasko).

Sebzeleri küçük ve orta büyüklükte parçalar şeklinde kesin, hazır soğan çorbasını ekleyin, konserve domatesleri ve baharatları bir arada suyun içine koyun. 5-10 dakikalığına kaynatın ve sebzeler yumuşayana kadar kısık ateşte pişirmeye devam edin.

Bu çorbayı ne zaman acıkırsanız yiyebilirsiniz ve ne kadar yemek isterseniz yiyebilirsiniz. Bu çorba diyetinize fazla miktarda kalori eklemeyecektir. Ve ne kadar çok yerseniz, o kadar çok kilo verebileceksiniz. Eğer gün içinde evin dışında olacaksanız bir termosun içine doldurabilirsiniz.

Not: Eğer bu çorbayı uzun bir süre için tek başına yerseniz, yetersiz beslenmeden canınız sıkılabilir.

7 Günlük Diyet Listesi

Birinci Gün:

Sadece çorba ve meyve tüketin. Her çeşit meyveyi (muz haricinde) tüketebilirsiniz. Ama özellikle kavun ve karpuz tüketebilirsiniz çünkü kalorileri diğer meyvelere nazaran daha düşüktür.

İçecek olarak: Şekersiz çay, kızılcık ya da yaban mersini suyu, arıtılmış su.

İkinci Gün:

Meyve tüketmeyin. Sebze tüketebilirsiniz. Sevdiğiniz taze, çiğ ya da konserve sebzelerden doyana kadar yiyebilirsiniz. Daha çok yeşil ve lifli sebzelerden tüketmeye çalışın ve fasulye, mısır, bezelyeden uzak durun. Çorbadan tüketebildiğiniz kadar çok tüketin. Akşam yemeğinde kendinizi haşlanmış patatesle ödüllendirin.

Üçüncü Gün:

Çorba, sebze ve meyvelerden istediğiniz kadar tüketin. Haşlanmış patates tüketmeyin.

Dördüncü Gün:

Eğer üç gün boyunca yukarıdaki diyete uyduysanız ve hiç kaçamak yapmadıysanız, sabah tartıldığınızda yaklaşık 2,5-3 kilo verdiğinizi fark edeceksiniz. Eğer fazla kiloluysanız bu durum 3-5 kilo arasında olacaktır. Ben şahsen 5 kilo verdim.

Dördüncü gün, sadece 3 tane muzla yağsız süt tüketin ve çokça arıtılmış su tüketmeye çalışın (Ben suyun içine taze limon suyu da ekle

miştim). Muz içerisinde bolca kalori ve karbonhidrat barındırır ve süt de aynı şekildedir. Ama bugün bedeniniz potasyuma ve karbonhidratlara, proteinlere, ayrıca kalorilere ve şekerlemelere olan özlemi gidermeye ihtiyaç duyacaktır.

Bugün çorbayı en azından iki kere tüketin.

Beşinci Gün:

Biftek ve domates günü. Bugün için 300-600 gram arasında biftek ve bir konserve domates ya da 6 adet taze domates tüketebilirsiniz. 6-8 bardak arıtılmış su içmeye çalışın çünkü su bedeninizde bugün için biriken ürik asidi yıkayarak çıkaracaktır. Bugün çorbadan en az bir kere içtiğinizden emin olun (Ben biftek yerine somon tüketmeyi tercih ettim).

Altıncı Gün:

Biftek ve sebze günü. Bugün kalbiniz için biftek ve sebze tüketin. İsterseniz 2 ya da 3 parça biftek tüketebilirsiniz. Yeşil ve lifli sebzelerden tüketin. Haşlanmış patates tüketmeyin. Çorbayı en az bir defa tükettiğinizden emin olun.

Yedinci Gün:

Esmer pirinç, şekersiz meyve suyu ve sebze günü. Karnınızı doyurun. Çorbadan en az bir defa tüketmeyi ihmal etmeyin.

Kesinlikle yasak olanlar:

alkol

ekmek

diyet olanlar dahil gazlı içecekler (arıtılmış su, şekersiz çay, sade kahve, tatlandırılmamış meyve suyu, kızılcık suyu ve yağsız süt dışında bir içecek tüketmeyin)

kızartılmış gıdalar

tavuk derisi

Biftek günlerinden sadece birinde biftek yerine ızgara balık ya da tavuk yiyebilirsiniz. Diğer gün mutlaka yüksek proteinli dana eti yemelisiniz.

Kolay yağ yakıcı çorbayı diyet boyunca ne zaman acıkırsanız yiyebilirsiniz. Ne kadar çok tüketirseniz, o kadar fazla kilo verirsiniz. Dilediğiniz kadar tüketin.

Bu diyet herhangi bir reçeteli ilaç kullanılmasını etkilemez.

Yedinci günün sonunda ya da sekizinci günün sabahında, eğer kaçamak yapmadıysanız 4,5-7,5 kilo verebileceksiniz ve kendinizi çok enerjik hissedeceksiniz. Eğer ki 4,5 kilodan fazla verdiyseniz, sadece 2 gün için diyeti bırakın; 2 günden sonra tekrar birinci günün öğünüyle başlayabilirsiniz.

Bu diyet programını istediğiniz zaman kullanabilirsiniz.

Aslına bakarsanız, bu diyet doğru takip edilirse sisteminizdeki kirliliği temizler ve daha önce hiç olmadığı kadar iyi hissetmenizi sağlar. Bu diyet planını dilediğiniz kadar devam ettirin ve farkı hissedin. Bu diyet hızlı, yağ yakıcıdır ve sırrı da aldığınızdan daha fazla kalori yakmanızdır.

Bu diyet, sisteminizdeki yağ birikiminin giderilmesi nedeniyle herhangi bir zamanda, herhangi bir alkollü içeceğe izin vermez. Diyeti alkolden en az 24 saat önce bırakın.

Herkesin sindirim sistemi farklı olduğu için, bu diyet herkesi farklı şekilde etkileyecektir.

Üç günden sonra başladığınız zamandan daha fazla enerjiniz olacaktır. Diyette birkaç gün kaldıktan sonra, bağırsak hareketlerinizin değiştiğini göreceksiniz. Bir fincan kepek veya lif yiyin. Bu diyetle şekersiz ve sütsüz kahve serbest olmasına rağmen, üçüncü günden sonra kafeine ihtiyaç duymadığınızı fark edebilirsiniz.

Bu diyet planına dilediğiniz kadar devam edin fakat sadece kısa süreli olarak; sürekli kullanılmamalıdır.

ORAK HÜCRELİ ANEMİ *bkz.* Anemi

ORGAN NAKİLLERİ

Modern tıp, kalbi onarmak için domuz ve insan kalp kapakçıklarını kullanır ve bir sürü vücut parçasını da nakledebilir. Vücudunuzun bunları kabul etme veya reddetme seçeneği vardır. Yabancı madde oldukları beden tarafından bilinir (bu, vücuttaki hücrelerin zekâsının ispatıdır).

Vücudunuzdaki her hücrede, yaptığınız her şeyin özel bir hafızası vardır ve her birinin kendine ait özel bir şarkısı vardır. Bir nakil bu

titreşim ve anılarla uyuşmaz. Bu, bir nakil yapıldığında, orijinal sahibinden gelen anıların olduğu anlamına gelir. Bazen vücut bu anıları, düşünceleri ve enerjileri kabul etmeye istekli değildir ve nakli yapılan organlara saldırır. Bu olursa vücutta dengeyi emredebilirsiniz. Vücudu, nakledilen organı kabul etmek üzere dengelemek için yukarı çıkın ve kişinin bedenine nakledilen organın kabul enerjisini bulmasını emredin. Yaradan'dan, ne yapılması gerektiğini göstermesini isteyin ve değişime tanıklık edin.

Yüklemeler

'Bedenim her gün, vücuduma yeni nakledilen organa kolayca ve zahmetsizce uyum sağlıyor.'

'Organ naklini kabul etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın bana verdiği tüm yeni hediyeleri nasıl kabul edeceğimi biliyorum.'

'Aldığım her şey için savaşmak zorunda kalmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ne zaman savaşacağımı ve nasıl savaşacağımı bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Uyum içinde yaşamanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Her gün, her bakımdan daha fazla uyum içindeyim.'

'Zihnim her gün, her bakımdan uyum içinde.'

'Bağışıklık sistemim her gün, her bakımdan uyum içinde.'

'Mutlu olmak benim için kolaydır.'

'Yaradan bana nasıl mutlu olunacağını gösterir.'

'Vücudum güçlü ve sağlıklı.'

OSTEOMALAZİ/KEMİK YUMUŞAMASI

Osteomalazi kemiklerin yumuşamasıdır. Bu daha yumuşak kemikler onlara yapılarını veren kolajene normal miktarda sahiptir ancak kalsiyumları eksiktir. Çocuklarda bu duruma raşitizm denir.

Osteomalazi, beslenme gereksinimleri normalden daha yüksek olan hamile kadınlar ve emziren annelerde veya malabsorbsiyon (besinlerin

ince bağırsakta özümsenmesini zorlaştıran bir rahatsızlık) problemi olan kişilerde ortaya çıkmaktadır. Eğer teşhis edilmezse böbrek yetmezliğine neden olabilir.

Belirtiler

Erken belirtiler şunlardır:

- el ve ayaklarda kramp ve uyuşukluk
- asabiyet
- ağrılı kas spazmları

Kemik malformasyonları kemiklerin yumuşaması nedeniyle gelişebilir. Bu durum aşağıdakilere neden olabilir:

- dar göğüs kafesi
- çıkıntılı göğüs kemiği
- kaburgaların ucunda bükülme
- eğri bacaklar
- yavaş yürüyüş
- asabiyet
- çarpık dizler
- aşırı terleme
- huzursuzluk
- skolyoz

Sebepler

Aşağıdakiler de dahil olmak üzere birçok osteomalazi nedeni vardır:

- kanser
- kalıtsal ya da edinilmiş D vitamini metabolizması bozuklukları
- böbrek yetmezliği ve asidoz
- karaciğer hastalığı
- D vitamininin bağırsaklar tarafından özümsenememesi
- vücuda D vitamini ürettiren güneş ışığına yetersiz maruz kalma
- diyette yeterli D vitamini olmaması
- diyette yeterli fosfat bulunmaması
- nöbet tedavisinde kullanılan ilaçların yan etkileri

Çok güçlü güneş kremi kullanımı, vücudun güneş ışığına yeterince maruz kalmaması, güneşli günlerin az ve kısa olması, sisli iklimler vücutta D vitamini üretimini azaltan faktörlerdir.

Osteomalazi için risk faktörleri nedenlerle ilişkilidir. Yaşlılarda, içeride kalma eğilimi olan kişilerde ve laktoz intoleransı nedeniyle süt içmeyenlerde risk artmaktadır.

Sezgisel Çözümler

Kişinin alanına gidin ve vücudun sağlığa dönerek hayati önem taşıyan besinleri kabul etmesini sağlayın.

Ek Gıdalar

Temel besinler şunlardır:

- birlikte kullanılarak metobolize edilen boron, kalsiyum, fosfor, silika ve D3 vitamini
- iyi bir multivitamin ve mineral kombinasyonu, artı ekstra vitamin B12 ve kalsiyumda yüksek bir diyet esastır.

OSTEOPOROZ

Osteoporoz, normal kemik yoğunluğunun kaybı ile karakterize, kırılgan ve anormal gözenekli kemiklere ve kemik kırılma riskinde artışa neden olan bir durumdur. Her zaman kalsiyum eksikliği ile ilişkilidir. Bununla birlikte, vücudun kalsiyumu özümseyememesi, kalsiyumun osteoporoza katkıda bulunmasına neden olur.

Sezgisel Bakış

Osteoporoz, sezgisel olarak bakıldığında, kemiklerde koyu lekelere benziyor. Vücudu gözden geçirin ve Yaradan'dan, kişinin kanında çok fazla kalsiyum olup olmadığını sorun. Eğer öyleyse, paratiroid düzgün çalışmıyor demektir. Bu bez, vücuda, kaslarda veya kemiklerde kalsiyumu emmesini söylemekle sorumludur. Her zaman böbreklerin düzgün şekilde çalıştığından emin olun.

Sezgisel Çözümler

En yüce ve en iyi şekilde komut vererek şifa çalışması yapın. Yaradan size gösterecektir.

İnanç Çalışması

Kemikler şifa çalışmasına aktif olarak cevap vermezse iyileşmeyi engelleyen inançlar mevcuttur. Bunlar sevgiyi kabul etmekle, dünyanın yükünü taşıma veya destek alamama ya da başkalarına çok fazla destek vermekle ilgili olacaktır.

Eğer paratiroid ile ilgili problemler varsa tiroidte olduğu gibi, kendinizi savunmak zorunda kalmak, konuşmayı başaramamak ve gerçekten nasıl hissettiğinizi söyleyememe konusunda inançlar olacaktır. Alana girin ve kişiyi, gerçekten ne hissettiklerini, neleri söylemeleri gerektiği ve en yüce ve en iyi şekilde nasıl ifade edebileceklerini anlamaları için programlayın.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- bor
- şelatlı kalsiyum-magnezyum
- esneklik için MSM
- C vitamini

OTİZM

Otizm bir hastalık değildir ancak nüfusun küçük bir yüzdesini etkileyen bir gelişimsel beyin bozukluğudur. Elli yıldan fazla süren araştırmalara rağmen, hâlâ çok az anlaşılmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nin (özellikle New York ve Boston'daki) ve Batı Utah eyaletinin doğu sahilindeki müşterilerimden çoğunun çocuklarında yüksek oranda otizm görülüyor.

Otizm genellikle çocukta üç yaşından önce kendini gösterir. İşaretler, kendine dönüklük, diğer insanlara tepki göstermemek, sürekli sallanmak veya sessizce kendi başına oturmaktır. Çocuğun konuşmasında, arkadaş edinmesinde zorluk vardır, kendi içine döner ve bir nesnenin detaylarıyla uzun süre meşgul olabilir.

Kanıtlar, otizmin bir sinir sistemi bozukluğu olduğunu göstermektedir.

Genetik bir bozukluk olabilir veya doğumundan önce ya da sonra oluşan bir beyin hasarından kaynaklanabilir. Bu rahatsızlığa zührevi

hastalıkların veya viral enfeksiyonların neden olabileceği spekülasyonları da vardır.

Erkek çocuklar, kız çocuklara göre dört kat daha fazla otizmden muzdariptir. Bunun, erkek çocukların anne rahmindeki etkilere karşı daha savunmasız olmasından kaynaklanması muhtemeldir.

Benim görüşüme göre otizm ile aşılar arasında doğrudan bir bağlantı var.

Otizmin farklı dereceleri bulunur. Hafif otizmli çocuklar büyüdüklerinde çok yüksek başarılara sahip olabilirler. Daha şiddetli otizmi olanlar, fiziksel temastan kaçınırlar ve hiçbir anlayış belirtisi göstermezler. Birçoğu iletişim kurmaya çalışmaz ancak bazıları harekete geçer ve ses çıkarırlar.

Tıp bilimi şu anda otizm için bir çare bulunmadığına inanıyor. Doktorlar, otizmli çocukların deneyimli bir psikolog tarafından değerlendirilmesi ve onlara yardımcı olabilecek programlara yerleştirilmesi gerektiği görüşünü savunuyorlar.

Sezgisel Çözümler

Çocuklarda gördüğüm iki tür otizm var. Birincisi, doğum sırasında travmaya bağlı. Ruhun bedenden biraz uzaklaşması gibi. İçeri girip Yaradan'ın, ruhu kişinin alanına geri koymasını istemek size faydalı olur. Öyle görünüyor ki ruhlarının bir kısmı ayrılmaya çalışıyor ya da ayrılmaya çok yaklaşıyor ve tam olarak yerine geri konulmamış oluyor. Ayrıca, iletişim kuramama durumunun, bedeni fetal belleğe geri döndürüp normal bir çocuk olarak gelişmesi için komut vererek değiştirilebileceğini bulduk.

Gözlemlediğim diğer otizm şekli, sistemde çok fazla cıva oluşmasından dolayı oluyor. Bunun aşılar kadar, annenin sütünden de geldiğine inanıyorum. Bu otizm şeklinde, enerjiyi vücuda kaç kez geri koyarsanız koyun, beden o enerjiyi tutmayacaktır çünkü sürekli olarak sisteme yeniden cıva girmektedir. Çocuğa fazladan elma suyu verilmesi cıvayı atmada faydalı olur ve Yaradan'ın cıvayı zararsız bir maddeye dönüştürmesini emretmek onları iyileştirebilir.

Bununla birlikte, tüm ağır metalleri gövdeden tamamen çekip çıkarmayın, çünkü vücudumuzun doğal yapısında metaller bulunur. Eğer çok

fazla civayı bir defada çekmeyi emrederseniz, bu bedeni çok hasta eder, onu artık cıva olmayan başka bir enerjiye dönüştürmüş olsanız bile. Otizmin şifa çalışmalarına yanıtı son derece başarılı olmuştur. Eski öğrencilerimden biri, hiç konuşmamış iki otistik yeğeniyle şifa çalışması yaptı ve üç gün içinde çocukların ikisi de tutarlı bir şekilde konuşmaya başladılar. Çocuklardan biri annesine kadar yürüdü ve "Anne, seni seviyorum," dedi.

Otizmli çocuklar, içinden çıkamadıkları bir balona sıkışmış gibidir. Sürekli sevildiğinden emin olmak bu bariyeri kırar. Onlar genellikle çok zeki çocuklardır.

Yüklemeler

'Ben özelim.'

'Ben önemliyim.'

'Diğer insanlarla bir arada bulunmaktan zevk alırım.'

'Diğer insanların yanında güvende hissederim.'

'Diğer insanlardan ve çocuklardan rahatsız olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Beni strese sokan ve rahatsız eden sesler olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Her gün daha da zeki hissetmenin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Diğer çocuklarla etkileşim içinde olmayı seviyorum.'

'Annemle etkileşim içinde olmayı seviyorum.'

'Öğrenmeyi seviyorum.'

'Güçlü olmanın nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Benim için kabul edilmek kolaydır.'

'Başka bir insandan sevgi almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Otizm söz konusu olduğunda, ebeveynlerin inanç sistemleri üzerinde de çalışmak önemlidir. Çocuğun iyileşmesinin mümkün olduğunu bilmelerini sağlayın.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Elma suyu cıvayı vücuttan dışarı çeker. Birkaç ay boyunca kullanın.

- Buğday ürünlerinin kullanımını sınırlandırın.
- Çocuğun iyi vitamin ve minerallere sahip olduğundan emin olmak çok önemlidir, özellikle B vitamini kompleksi, C vitamini ve E vitamini.
- İşlenmiş şeker yok.
- Kırmızı ve sarı boyalar (gıdada) yok.
- Hiçbir türde meşrubat yok.

ÖSTROJEN DENGESİZLİKLERİ

Kalsiyumu özümsemek için östrojene ihtiyacımız vardır. Bununla birlikte, çok fazlası kansere, kistlere, kalp rahatsızlıklarına ve kilo almaya neden olur. Çok azı ise kistlere, depresyona ve kilo almaya neden olur.

Sezgisel Çözümler

Hormonları dengelemek için komut verin. İlişki sorunları ve tiroid problemleri için kişiyi kontrol edin.

Ek Gıdalar

- Damiana
- Meyan kökü
- maca
- suma

Östrojen ilişkili bir kanser söz konusuysa bu bitkilerden kaçının.

P–R

PAGET HASTALIĞI

Paget hastalığı kemiğe ilişkin olarak, kemiğin normal biyolojik süreçlerini etkileyen bir durumdur. Hastalık, on dokuzuncu yüzyılın ortalarında Memenin Paget Hastalığı'nı da tanımlayan İngiliz cerrah Sir James Paget'in adını almıştır. Bununla birlikte, isim benzerliğine karşın, bu iki durum ilişkisizdir.

Kemikler sürekli bir yenilenme sürecine giren, yaşayan dokulardır. Bu sürece yeniden modelleme denir. Paget hastalığında bu süreç bozulmuştur.

Paget, eski kemiğin, yeni kemiğin yapılabileceğinden daha hızlı parçalanmaya başlamasına neden olur. Zamanla, vücut buna, normal hızdan daha hızlı yeni kemik üreterek yanıt verir. Bu hızlı değişiklik kemik ağrısına, deformasyonlara ve kırıklara yol açabilen, normal kemikten daha yumuşak ve daha zayıf olan kemik dokusu üretir. Genellikle kafatası, omurga, kollardaki, bacaklardaki kemikler ve leğen kemikleri etkilenir.

Belirtiler

Kemiğin Paget hastalığı, her kişiyi farklı şekilde etkiler. Çoğu insanda hiçbir belirti olmaz. Semptomlar ortaya çıktıklarında, tipik olarak belirli bölgeleri etkileseler de etki alanı genişleyebilir ve aşağıdakileri içerebilir:

- Çarpık bacaklar ve büyümüş kafa gibi kemik deformasyonlar.
- Kemik kırıkları.
- Geceleri şiddetlenen kemik ağrıları.
- Omuriliği veya beyin ve omurilikten çıkan sinirleri sıkıştıran genişlemiş kemikler. Sinir sıkışmasından kaynaklanan ağrı şiddetli olabilir ve sinirler üzerinde baskı, çift görme, işitme kaybı, uyuşma, karıncalanma ve güçsüzlüğe neden olabilir.

- Etkilenen kemiklerin yakınındaki eklemleri kaplayan kıkırdakta hasar. Bu aşınma ve yıpranma sıklıkla osteoartrite yol açar.
- İşitme kaybı ve baş ağrısı gibi nörolojik problemler.
- Etkilenen bölgedeki ciltte sıcaklık.

İlaçla veya ameliyatla tedavi mümkündür.

Nedenler

Kemiğin Paget hastalığı için kesin bir neden tespit edilmemiştir ancak bu bozukluğa bağlı gibi görünen birkaç gen keşfedilmiştir. Paget hastalığının, problemler ortaya çıkmadan yıllar önce mevcut olabilecek kemik hücrelerindeki viral bir enfeksiyonla ilişkili olduğuna da inanılmaktadır. Kalıtsal faktörler hastalığa yatkınlığı etkiliyor gibi görünmektedir.

Sezgisel Çözümler

Gen çalışmasını kullanın ve değişikliklere tanık olun.

Bazı durumlarda Paget hastalığının ağır metal maruziyetiyle tetiklendiğini görüyorum. Ağır metallerin çekilmesi faydalı olabilir.

İnanç Çalışması

Paget hastalığında inanç sistemleri, kişinin sevgiyi nasıl aldığı ve kabul ettiği, Yaradan hakkında nasıl hissettiğiyle ilgili konular etrafındadır.

Yüklemeler

'Ben Yaradan'a tamamen bağlıyım.'

'Her Şeyin Yaratıcısı tarafından tamamen desteklendiğimi hissediyorum.'

'Yaradan ve ben birmiş gibi bağlıyız.'

'Kendi gerçekliğimi yarattığımı anlıyorum.'

'Her gün mucizeler olduğunu biliyorum.'

'Hayatımdaki mucizelere hazırım.'

'Vücudumun güçlü ve sağlıklı olması için hazırım.'

'Vücudumdaki her şey, Yaratıcı ile bir araya geldiğimde mükemmel olur.'

'Her gün, her şekilde daha da güçleniyorum.'

PANKREATİT

Pankreatit, pankreasın akut inflamasyonudur. Pankreas, midenin arkasında, ince bağırsağın üst kısmı olan onikiparmak bağırsağına yakın büyük bir bezdir. Vücudun enerji için besinlerden aldığı glikozu kullanmasına yardımcı olmak için insülin ve glukagon hormonlarını kan dolaşımına bırakır. Ayrıca pankreatik kanal adı verilen bir tüple sindirim enzimlerini ince bağırsağa salgılar. Bu enzimler gıdalardaki yağları, proteinleri ve karbonhidratları sindirir. Bu salgı normal koşullar altında ince bağırsağa ulaşana kadar aktif olmaz. Pankreasın içinde aktif hale gelirlerse, ona zarar verir.

Türleri

- Akut pankreatit aniden ortaya çıkar, kısa bir süre devam eder ve genellikle kendini düzeltir.
- Kronik pankreatit kendisini düzeltemez ve pankreasın yavaş yavaş yıkımına yol açar.

Her iki form da ciddi sorunlara neden olabilir. Şiddetli durumlarda kanama, enfeksiyon ve doku hasarı oluşabilir. Sıvı ve doku döküntüleri birikimi olan psödokistler de gelişebilir. Ek olarak, enzimler ve toksinler kan dolaşımına girerek kalbi, akciğerleri, böbrekleri veya diğer organları yaralayabilir. Akut pankreatit erkeklerde, kadınlardan daha sık görülür.

Klasik tedavi nöbetin şiddetine bağlıdır. Böbrek veya akciğer komplikasyonları oluşmazsa akut pankreatit genellikle kendi kendine iyileşir. Tedavi hayati bedensel fonksiyonları desteklemek ve komplikasyonları önlemek üzere uyarlanmıştır. Sıvıların intravenöz olarak değiştirilebilmesi için hastanede kalmak gerekli olacaktır.

Belirtiler

Akut pankreatit genellikle üst karın bölgesinde birkaç gün sürebilen ağrıyla başlar. Acı şiddetli ve sabit olabilir, sırt ve diğer bölgelere ulaşabilir. Ani ve şiddetli bir ağrı olarak veya yemek yenildiğinde daha da kötüleşen hafif bir ağrı olarak başlayabilir.

Diğer belirtiler arasında şunlar olabilir:

- şişmiş ve hassas bir karın
- ateş

- mide bulantısı
- hızlı nabız
- kusma

Şiddetli vakalarda dehidratasyona ve düşük tansiyona neden olabilir. Kalp, akciğerler veya böbrekler zarar görebilir. Pankreas kanamaya başlarsa, şok ve hatta bazen ölümle sonuçlanabilir.

Sebepler

Akut pankreatit genellikle safra taşlarından veya çok fazla alkolden kaynaklanır.

Ancak bunlar yoksa, diğer olası nedenler dikkatli bir şekilde incelenmelidir ki böylece uygun tedavi başlayabilir. Hepatit A, bazı nöbetler ve artritler dahil olmak üzere, bazı ilaç tipleri pankreatite neden olabilir. Bazı kanserler ve kemoterapi de bu rahatsızlığı tetikleyebilir.

Sezgisel Bakış

Bu bozukluğa sahip olan ve üzerinde çalıştığım çoğu insan öldü. Pankreasın sağlığa dönmesini emredin. Yaradan'dan gelen ışığın, pankreası enerji ve sevgiyle doldurduğunu gözlemleyin.

İnanç Çalışması

Pankreatit yenilgi korkusu yaratır. Sorunlar şu konular etrafında dönecektir:

'Ben yenildim.'

'Asla sağlıklı olmayacağım.'

'Asla kazanamam.'

Ek Gıdalar

- ALA
- dulavratotu kökü
- krom
- karahindiba kökü
- üzüm çekirdeği özütü
- devedikeni

- multivitamin
- noni
- zeytin yaprağı ekstresi
- kırmızı yonca
- C vitamini

PARAZİTLER *bkz.* Giriş

PARKİNSON HASTALIĞI

Parkinson hastalığı, motor sistem bozuklukları olarak adlandırılan daha kapsamlı bir nörolojik hastalık grubundan biridir. Tarihçiler, hastalık hakkında MÖ 5000 yılına varan kanıtlar bulmuşlardır. Bu hastalık kadınlardan daha çok erkekleri etkiliyor. İlk olarak 1817'de, İngiliz doktor James Parkinson tarafından "sarsıntı felci" olarak tanımlanmıştır. Semptomları tespit etmedeki ilk çalışmaları nedeniyle, hastalık onun adını taşır.

Normal beyinde bazı sinir hücreleri kasların düzgün hareketini sağlamak için beyindeki sinyalleri ileten kimyasal dopamini üretir. Parkinson hastalarında dopamin üreten bu hücrelerin yüzde 80'i veya daha fazlası hasar görmüş, ölü veya başka şekilde dejenere olmuş durumdadır.

Bu sinir hücrelerinin kontrolsüzce tetiklenmesi hastaların hareketlerini kontrol edememesine neden olur.

Belirtiler

Semptomlar şunları içerir:

- bunama
- depresyon
- zayıf denge ve koordinasyon
- hareketlerde yavaşlık
- kollar, bacaklar ve gövdede sertlik
- ellerin, kolların, bacakların, çene ve yüzün titremesi

Stres, semptomları daha belirgin hale getirir.

Sezgisel Bakış

Bana birçok Parkinson'lu genç geldi. Parkinson'lu herkeste alüminyum, cıva ve kurşun buluyorum.

Parkinson'a yönelik genetik eğilime gelince, kişinin Parkinson'lu bir baba ve büyükbabası olabilir ancak incelediğinizde büyükannesinin kırk yıl boyunca yemekleri alüminyum kaplarda pişirdiğini ve bütün ailenin kurşun borulardan geçen suyu içtiğini görürsünüz. Genetik eğilimin kaynaklandığı yer burasıdır. Kurşun ve alüminyumun etkileri, genlere Parkinson'a yatkınlık olarak geçebilir. Kişinin çocukken, büyükbabanın ağır metallerle zehirlenmiş evinde yemek yiyip su içilmiş olması ihtimali de vardır.

Beyin, onu kullandığımız sürece öğrenmeye devam edecektir. Ağır metallerden ve mayadan sakınırsak yüz yaşında bile kolaylıkla öğrenebiliriz.

Parkinson hastalığı tanısı konan bazı kişilerin aslında deli dana hastalığından muzdarip olduğuna inanıyorum. Bu hastalığın, insanların sandığından daha yaygın olduğunu düşünüyorum. Ayrıca beynin belirli virüslere maruz kalmasının da Parkinson'u tetikleyebileceğini düşünüyorum.

Sezgisel Çözümler

Parkinson'lu insanlar iyileşmeye çok açıklar. Daha iyiye gitme, ilerleme korkuları olabilir ancak genellikle Parkinson'dan kurtulmak için ellerinden geleni yaparlar.

En işe yaradığını gördüğüm şey, Yaradan'ın Parkinson'a şifa çalışması yapmasını istemek ve dopamin seviyelerin değiştirilmesine tanıklık etmektir. Ana hücrenin ve dopamin oluşturan hücrelerin rekonstrüksiyonuna sezgisel olarak tanık olun.

Ağır metaller temizlenmezse rahatsızlık kendini yeniden yaratır. Bu yüzden Yaradan'dan, kişiye en uygun, en yüce ve en iyi şekilde, metalleri yavaşça çekmesini isteyin.

İnanç Çalışması

Parkinson'lu insanlar diğerlerine karşı çok eleştirel olma eğilimindedirler. Bunun neden olduğu konusunda emin değilim ama şüphem, adre-

nallerinin, vücuda ihtiyaç duyduğu hormonları verme çabasıyla fazla çalışmasıdır.

Parkinson'un tedavi edilemez olarak kabul etme konularına bakın ve aşağıdakileri test edin:

'Dünya mahvoluyor.'

'Hayatımda hiç söz hakkım yok.'

'Acımaya ihtiyacım var.'

'Vazgeçebilirim. Ama pes etmek istemiyorum.' (Müşteriler kendileriyle savaşıyor gibi görünüyor.)

Bu programları çekmenin yanı sıra, yaşlandıkça bir şeyleri unutmamız gerektiğini söyleyen programları da çekin.

Yüklemeler

'Güçlü ve sağlıklı olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudum tamamen sağlığa kavuşuyor.'

'Hatırlayabilirim.'

'Kolayca ve zahmetsizce hatırlayabilirim.'

'Kolayca ve zahmetsizce hareket edebilirim.'

'Vücudum doğru miktarda dopamin üretir.'

'Benim reseptörlerim uyanık ve diri.'

'Beyinden vücuda gönderilen uyarıları alabilirim.'

'Benim reseptörlerim mükemmel.'

'Hayatımın kontrolünü ele geçireceğim.'

'Acı olamadan hareket etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sertlik olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sarsılmadan hareket etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Nasıl sakin olacağımı biliyorum.'

'Kendime inanmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her Şeyin Yaratıcısı'yla tamamen bağlantılıyım.'

'Her gün daha da güçlü ve sağlıklıyım.'

'Her geçen gün bedenim ve aklım daha da güçlenir.'

'Artık benden yararlanılmayacak.'

'Diğerleri bana inanıyor.'

'Tanrıya kırgın olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatıma kırgın olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Pişmanlık olmadan yaşayabilirim.'

'Duygularımı kontrol etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Parkinson'lar için bulduğum en iyi takviye alfalipoik asittir. Glutatyon enjeksiyonları ve alfalipoik asit, ağır metalleri hızlı bir şekilde temizler ve toksinleri beynin dışına çeker.
- Karaciğer temizliği de yararlıdır ve titremeyi durdurabilir. Bazı yaşlılar yoğun karaciğer temizliğini kullanamazlar (*bkz.* Karaciğer). Bu nedenle, bu durumlarda Yaradan'dan karaciğerini temizlemeye yardım etmesini isteyin, büyük bir fark göreceksiniz. Yapabilirseniz, ağır metalleri çıkarmak için üç veya dört defa karaciğer temizliği yağı kullanın.
- Bellek kaybı için magnezyum ve beta karoten gereklidir.
- Parkinson hastalığına yatkınlığı olanlar için DHEA önleyici olarak kullanılabilir.
- tirozin ve kreatin gibi amino asitler
- dulavratotu
- kalsiyum-magnezyum
- kırmızı biber
- KoQ10
- karahindiba kökü
- alıç
- devedikeni
- kırmızı yonca
- B vitamini kompleksi
- C vitamini, günde 3.000-5.000 mg
- E vitamini

PELVIK İNFLAMATUAR HASTALIK *bkz.* Klamidya

PEPTİK ÜLSERLER

Peptik ülser, mide asidinde veya mide asidiyle aşınmış ince bağırsak dokularında açık yara bırakan bir püstüldür. Helikobakter pilori, mide veya duodenumun astarını zayıflatan ilaçların bir enfeksiyonunun sonucu olabilir. Aspirin, nonsteroidal anti-inflamatuar ilaçlar (NSAID'ler) ve kortikosteroidler mide astarını tahriş edebilir ve ülserlere neden olabilir. Bununla birlikte, NSAID veya kortikosteroid kullanan çoğu kişi peptik ülser geliştirmez.

Peptik ülserlerin neden olduğu rahatsızlıklar gelip gitme eğilimindedir. Konvansiyonel bir tanı semptomlara ve endoskopi denilen bir muayene sonucuna dayanır. Midede asidi azaltmak için antasitler ve diğer ilaçlar verilir ve helicobacter pylori bakterisini yok etmek için de antibiyotik verilir.

Peptik ülser komplikasyonları baş dönmesi, bayılma ve düşük tansiyonun eşlik ettiği kanama veya delinmedir.

Türleri

Onikiparmak bağırsağı ülseri, onikiparmak bağırsağının ilk birkaç santimetresinde görülür.

Mide ülseri daha seyrek görülür, mide üst eğrisi boyunca ortaya çıkar.

Marjinal ülser, mide ameliyatından sonra, kalan midenin bağırsağa yeniden bağlandığı noktada gelişebilir.

Stres ülseri ciddi bir hastalığın, cilt yanıklarının veya travmanın bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Sebepler

Ülserler mide asidinin veya onikiparmak bağırsağının normal savunma ve onarım mekanizmalarının zayıflamasıyla gelişir, bu da mide astarının mide asidiyle zarar görmesine neden olur.

Sigara içen kişilerin daha çok peptik ülser geliştirmeleri ve ülserlerinin daha yavaş iyileşmesi olasıdır.

Psikolojik stres asit üretimini artırabilse de, psikolojik stres ve peptik ülserler arasında bağlantı bulunamamıştır.

Sezgisel Bakış

Sezgisel olarak görülen bir peptik ülser, mide kanseriyle karıştırılmamalıdır. Kanser büyür ve genişler, oysa H. pylori mide astarında bir yara oluşturur.

Bazen kişi fiziksel olarak zayıfladığı ve bağışıklık sistemi tehlikeye girdiğinde H. pylori kendine yer bulur. Bu yüzden hepimizin dinlenmeye zaman ayırması önemlidir.

İnanç Çalışması

Bakteriler genellikle peptik ülserlere neden olduğundan, kendiniz için zaman ayırmama konusunda suçluluk hissetmek de dahil olmak üzere, suçluluk sorunları üzerinde çalışmanız gerekir.

Bozukluk midede olduğundan, sindirim sorunları üzerinde de çalışmanız gerekir. Bunlar, kendinizi beslemek, besin almak ve kendinizi sevmek etrafında döner.

Yüklemeler

'Kendimi seviyorum.'

'Hayır demenin ve bundan emin olmanın nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

Ek gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- asitofil
- Aloe vera suyu, günde 100-150 ml
- amino asitler
- bromelain
- kedi nanesi çayı
- karaciğer için kedi pençesi
- esansiyel yağ asitleri
- noni meyve suyu
- pektin
- vitamin kompleksi
- çinko

- Yeşil yapraklı sebzelerden oluşan bir diyet, H. pilori bakterisine karşı faydalıdır.
- Kahve ve alkolden uzak durun.
- Mümkün olduğunda tuz ve şekerden kaçının.
- İnek sütü mide asidini nötralize eder, bu yüzden kullanmamak en iyisidir.

Ayrıca *bkz.* Mide Ülseri

PLÖREZİ [ZATÜLCENP]

Plörezi, göğüs boşluğunda bulunan ve akciğerlerin her birini kuşatan çift zar (pleura) iltihaplandığında ve kişi öksürdüğünde akciğerlerden çekildiği zaman oluşur. Ayrıca, plörit de denilen plörezi tipik olarak, nefes alma eylemi sırasında keskin ağrıya neden olur.

Sezgisel Çözümler

Plörezi üzerinde çalışmadan önce daima öksürük problemini iyileştirmeye çalışın.

Plörazi, inflamasyonun ortadan kalktığına ve akciğerin yeniden kaplanmasına tanıklık etmek üzere emir vererek düzeltilebilir.

Ek Gıdalar

İpek otu kökü önerin.

PNÖMONİ [ZATÜRRE]

Zatürre [Pnömoni] bir hastalık değil, bir semptomdur. Bakteriler, virüsler, mantarlar veya diğer organizmalarla enfeksiyonun neden olduğu bir akciğer iltihaplanmasıdır. Zatürre yaşlı erişkinler, kronik hastalığı olan kişiler veya bağışıklık sistemi bozulmuş kişiler ve çok genç insanlar için özellikle bir endişe kaynağıdır. Hastanedeyken bulaşan zatürre özellikle tehlikeli olabilir.

Belirtiler

Zatürre sıklıkla soğuk algınlığı veya 'grip'i taklit eder; öksürük ve ateşle başlar. Semptomlar şunları içerir:

- göğüs ağrısı
- titreme
- öksürük
- ateş
- nefes darlığı

Bununla birlikte, semptomlar enfeksiyona neden olan organizmanın türüne bağlı olarak çeşitli olabilir.

Sebepler

Bakteriler

Birçok bakteri türü pnömoniye neden olabilir. Belirtiler ve semptomlar arasında yüksek ateş, göğüs ağrısı, titreme, nefes darlığı, terleme ve yoğun, yeşilimsi veya sarı balgam üreten bir öksürük bulunur. Bakteriyel pnömoni sıklıkla akciğerin sadece bir bölgesine (lob) tutulur. Buna lobar pnömoni denir.

Bakteriyel pnömoniyi tedavi etmek için antibiyotikler kullanılır ancak günümüzde büyüyen bir problem olan antibiyotiğe dirençli tipleri bulunmaktadır. Antibiyotiklerin dozunu tamamladığınıza emin olun. Bunun yapılmaması bakterilerin antibiyotiğe dirençli hale gelmesine neden olabilir.

Virüsler

Virüsler tüm pnömonilerin yarısına neden olmaktadır. Semptomlar kuru öksürük, yorgunluk, ateş, baş ağrısı ve kas ağrısıyla başlar.

Mikoplazma

Bu küçük organizma diğer bakteriyel ve viral enfeksiyonlara benzer belirtilere neden olur. Bu tip pnömoni genellikle, ayaklı pnömoni olarak adlandırılır.

Mantarlar

Bazı tür mantarlar pnömoniye neden olsa da bu tipler daha az yaygındır.

Pneumocystis carinii

P. carinii'nin neden olduğu pnömoni, AIDS'li veya hasarlı bağışıklık sistemi olan insanları etkilemektedir.

Sezgisel Bakış

Bakterilerin sisteme girebilmesinin nedenlerinden biri dengesiz duygulardan kaynaklanmaktadır. Her zaman kızgın ya da korkuyorsanız, bağışıklık sisteminizin daha sıkı çalışması gerekir. Bu duygular devam ederse bağışıklık sistemini tüketme eğilimi vardır. Duygular vücudun nasıl tükendiğini gösterir. Korku ve öfkeden sağ kalma refleksleri olarak yararlı olabilir, bunlar için tasarlanmışlardır. Sürekli olarak zorlayıcı, aşırı kullanım için tasarlanmamışlardır. Öfkenizi asla ifade etmeyip içeride tutmanız sizi hasta edebilir. Öfkenizi olumlu bir şekilde ifade etme kabiliyeti faydalıdır.

Sezgisel Çözümler

Bakterilerden sezgisel olarak kurtulmak kolaydır. Şifa çalışması sırasında emri verirken şöyle söyleyin: "Yaradan, bunu iyileştir ve göster bana." Şifa yapılırken tanık olun.

Şifa çalışması esnasında yukarı çıkıp Yaradan'dan, enfeksiyondan kurtulmasını isteyin.

Şifa çalışmasının ardından, sağlığına yeniden kavuşmak için bedenin hâlâ doğal bir süreçten geçeceğini aklınızda tutun. Şifa çalışmasının faydaları, bu doğal süreç tamamlanana kadar tam olarak ortaya çıkmayacaktır. Şifa çalışmaları vücutta hoş bir etkiye sahiptir. Şifadan şüphe etmeyin.

İnanç Çalışması

Suçluluk sorunları vücuttaki bakterileri tutar, bu yüzden bunları kontrol edin. Şunları yükleyin:

'Suçluluk olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Suçluluğa tutunmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Kim olduğum hakkında suçluluk hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Vücudumun görünüşüne dair suçluluk hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Ailemin bana öğrettiği her şey hakkında suçluluk hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Bir arkadaşın ne demek olduğunu biliyorum.'

'Nasıl arkadaş edineceğimi biliyorum.'

'Nasıl arkadaş olabileceğimi biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- kırmızı biber
- esansiyel yağ asitleri
- zencefil
- altınmühür, eğer diyabetik değilseniz
- proflavanol
- pycnogenol [çam kabuğu ekstresi]
- ham timüs kapsülleri
- A vitamini
- C vitamini, günde 4.000-8.000 mg (bir kerede sadece 1.000 mg kullanın, dozu tüm güne yayın)
- B vitamini
- E vitamini
- günde 80 ila 100 mg çinko
- Hava temizleyicilerinin yardımcı olur.
- Sistemi temizlemek için bol miktarda sıvı ve klorofil içeren "yeşil içecek" kullanın.
- Odadaki nemlendiriciler yardımcı olur.
- Zatürreyi önlemek ve iyileştirmek için ekinezya kullanabilirsiniz.

POLİPLER

Klasik tıpta polip, vücudun içinde mukozayla kaplı duvardan çıkıntı yapan bir büyümedir. Poliplerin insan vücudunda en yaygın oldukları yerler burun, idrar kesesi ve gastrointestinal sistem, özellikle rektum ve kolondur. Diyabetli kadınlar, polip gelişmesi açısından normalden daha yüksek şansa sahiptir.

Genellikle polipler basit, iyi huylu büyümelerdir ancak küçük bir yüzdesi kansere öncü olabilir veya kanser içerebilir. Bu nedenle, mümkün olduğunda, tüm poliplerin çıkarılıp mikroskobik olarak incelenmesi önerilir.

Türleri

Bir polip geniş bir tabana sahip olabilir, bu durumda sesil olarak isimlendirilir; uzun ve dar biçimde olduğunda ise pedunküllü polip denir. Bir polipin yüzeyi düz , düzensiz veya çok şekilli olabilir.

Belirtiler

Poliplerin semptomları bulundukları yere ve büyüklüğüne bağlıdır. Herhangi bir semptom görülmeyebilir; burun ve bağırsakta bir kanalın tamamının/bir kısmının kapanması ya da mekanik tıkanıklığı şeklinde de olabilir.

Polipler bazı durumlarda kanamaya neden olabilir.

Sebepler

Poliplerin sebepleri alerjiler, kanser, parazitler ve sigara içmektir.

Sezgisel Bakış

Bağırsak polipleri şifa çalışmalarına çok iyi yanıt verirken, nazal polipler C vitamini tedavisine iyi yanıt verir.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Aloe vera suyu
- kalsiyum-magnezyum
- kırmızı biber
- sarımsak
- yeşil çay
- hardal tohumu
- membranları korumak için A vitamini
- E vitamini (400 IU'da yavaş yavaş başlanır ve 600 IU'ya çıkarılır)
- Lifte yüksek bir diyet yardımcı olabilir.
- Alkol ve kafein polipleri tahriş eder.
- Yüksek dozda C vitamini (günlük 5.000 ila 10.000 mg) polipleri azaltabilir veya ortadan kaldırabilir.
- Su alımını arttırın.
- Taze yiyecekler, meyve ve sebzeler faydalıdır.

PROSTATİT

Prostatit, prostat bezinin iltihaplanması veya enfeksiyonudur. Sık ve acil idrara çıkma, idrar sırasında ağrı veya yanma gibi çeşitli semptomlara neden olabilir. Sıklıkla kasık, bel ağrıları ve pelvik ağrılar eşlik eder. Bunun nedeni, belirti ve semptomların sıklıkla mesane enfeksiyonları, mesane kanseri veya iyi huylu/kanserli tümöre bağlı prostat büyümesi gibi diğer durumlara benzemesidir.

Türleri

Prostatit, Amerikan Ulusal Sağlık Enstitüsü (NIH) tarafından dört tipe ayrılır.

Tip 1, akut bakteriyel prostatittir.

Tip 2, kronik bakteriyel prostatittir.

Tip 3, daha önce bakteriyel olmayan prostatit, prostatodia ve kronik pelvik ağrı sendromu olarak bilinen koşulları içerir.

Tip 4, asemptomatik inflamatuar prostatittir.

Bakteriyel enfeksiyonlar olan Tip 1 ve 2 prostatit için ağrı kesiciler ve birkaç hafta antibiyotik tedavisi genellikle gereklidir.

Tip 3 prostatit (bakteriyel olmayan) tedavisi daha belirsizdir ve esas olarak semptomları hafifletmeyi içerir.

Tip 4 prostatit genellikle muayene sırasında başka bir nedenden kaynaklanır ve sıklıkla tedavi gerektirmez.

Belirtiler

Prostatitin türüne bağlı olarak semptomlar değişir.

Tip 1: Akut Bakteriyel Prostatit

Prostatitin bu formunun belirtileri genellikle aniden ortaya çıkar ve şunları içerebilir:

- ateş ve titreme
- grip benzeri semptomlar
- prostat bezinde, bel ya da kasıkta ağrı
- ağrılı ejakülasyon
- idrar aciliyeti ve sıklığı, idrar yaparken zorluk veya ağrı, mesanenin boşaltılmasında zorluk ve kanlı idrarı içeren idrar sorunları

Tip 2: Kronik Bakteriyel Prostatit

Bu tip prostatit semptomları daha yavaş gelişir ve genellikle akut prostatit kadar şiddetli değildir. Buna ek olarak, şiddetli bir artıp azalma eğilimi gösterir. Aynı zamanda şunları içerir:

- Sık sık idrara çıkma ihtiyacı
- hafif ateş
- İdrar akışını başlatmada zorluk veya azalmış idrar akışı
- gece boyunca aşırı idrara çıkma
- menide veya idrarda nadiren kan
- alt sırt ve genital bölgede ağrı
- pelvik bölgede ağrı
- idrar yaparken ağrı veya yanma hissi
- ağrılı ejakülasyon
- tekrarlayan mesane enfeksiyonları

Tip 3: Kronik Bakteri Olmayan Prostatit

Bakteriyel olmayan prostatit semptomları, ateş olmasa da kronik bakteri prostatitine benzerdir. Prostatit semptomlarının bakteriyel enfeksiyondan kaynaklanıp kaynaklanmadığını anlamanın tek yolu, idrar veya prostat bezi sıvısında bakterilerin araştırılması için laboratuvar testlerinden geçer.

İnanç Çalışması

Çoğu sorun ilişkilerle ilgilidir, bu yüzden şunları yükleyin:

'İlişkilerde kendimi nasıl ifade edeceğimi biliyorum.'

'Kendimle ilgili iyi hissetmeyi biliyorum.'

'Olduğum kişi için ne zaman savaşacağımı biliyorum.'

'Hayatımı değiştirebilirim.'

'Kendimi seviyorum.'

'Tamamen sevilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımı değiştirmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar

- ekinezya
- glutatyon
- zeytin yaprağı ekstresi
- omega-3, 6 ve 9'lar
- düzenli egzersiz
- Şelatlı çinko eksikliği prostatın genişlemesine bağlantıdır, bu nedenle çinko takviyeleri bir seçenek olmalıdır.
- Atkuyruğu büzücü etki gösterir ve küçük miktarlarda prostat büyümesi için kullanılabilir.
- Cüce palmiye prostat büyümesini, inflamasyonu, ağrılı ejakülasyonu, zor idrara çıkmayı ve idrar kaçırmayı tedavi etmek için kullanılmıştır. Prostat bezinin hormonal stimülasyon miktarını azaltarak prostat büyümesini azaltır.
- Sibirya ginsengi, erkek üreme organları için iyi bir toniktir.
- Isırgan otu prostat için iyidir.

RAŞİTİZM *bkz.* Osteomalazi/Kemik Yumuşaması

REYE SENDROMU

Reye sendromu (RS) temelde bir çocuk hastalığıdır ancak her yaşta ortaya çıkabilir. Beden ve vücudun tüm organlarını etkilese de en büyük zararı beyne ve karaciğere verir, bunun sonucu olarak beyindeki basınç artar. Çoğunlukla karaciğer ve diğer organlarda önemli miktarda yağ birikmesi de görülür.

Belirtiler

RS iki fazlı bir hastalık olarak tanımlanır, çünkü genellikle 'grip veya su çiçeği' gibi viral bir enfeksiyonla bağlantılı olarak ortaya çıkar. Viral hastalığın başlangıcından üç ila beş gün sonra da gelişebiliceği gibi, iyileşme sırasında da ortaya çıkabilir. Genellikle diyabet, aşırı doz ilaç, ensefalit, menenjit, zehirlenme, psikiyatrik hastalık veya ani bebek ölümü sendromu olarak yanlış teşhis edilebilir.

RS belirtileri şunları içerir:

- kasılmalar
- sayıklamalar
- oryantasyon bozukluğu veya karışıklık
- isteksizlik
- bilinç kaybı
- kalıcı veya tekrarlayan kusma
- sinirlilik veya kavgacılık gibi kişilik değişiklikleri

Bu semptomlar viral bir hastalık sırasında veya yakın bir zamanında ortaya çıkarsa derhal tıbbi yardım alınmalıdır.

Bebeklerde RS semptomları tipik bir modeli takip etmez. Örneğin kusma her zaman gerçekleşmez.

Sebepler

RS'nin sebebi bir gizemdir. Bununla birlikte, araştrmalar viral hastalıkların tedavisi için aspirin veya salisilat içeren ilaçlar kullanılmasının, RS gelişme riskini artırdığını göstermiştir. Viral bir hastalık sırasında RS semptomları maskelenebileceğinden, çocuğa aspirin veya bulantı önleyici ilaç vermeden önce bir doktora danışılmalıdır.

Konvansiyonel Tedavi

RS için bilinen bir tıbbi tedavi yoktur. Başarılı yönetim erken tanıya bağlıdır ve öncelikle beyin şişliğini azaltıp metabolik hasarı tersine çevirerek akciğerlerdeki komplikasyonları önlemek ve kalp durmasını önüne geçerek beyni dönüşü olmayan hasara karşı korumayı amaçlamaktadır.

RS'den kurtulma, doğrudan beynin şişmesinin şiddetiyle ilgilidir. Bazı insanlar tamamen iyileşir, diğerleriyse çeşitli derecelerde beyin hasarı yaşayabilir. Rahatsızlığın hızla ilerlediği ve hastanın komaya girdiği bu durumlarda, görece hafif seyrettiği hastalara nazaran daha az prognoz elde edilmektedir.

İstatistikler, erken evrelerinde teşhis ve tedavi edildiğinde, RS'in iyileşme şansının yüksek olduğunu göstermektedir. Tanı ve tedavi geciktiğinde şanslar ciddi şekilde azalır. Genellikle birkaç gün içinde ölüm vakası sık görülür.

Sezgisel Çözümler

RS basit bir şifa çalışmasına iyi tepki verir. Yukarı, Yaradan'a çıkın ve şunları söyleyin: "Bunu değiştir ve bana göster." Genelde, üzerinde çalışacak hiçbir inanç sistemi yoktur, çünkü çocuklarda o kadar çok program bulunmaz.

Ek Gıdalar

Çocuklara ek gıda verirken dikkatli olmak çok önemlidir. Herhangi bir takviye almadan önce çocuğun iyileşme yolunda olduğundan emin olun.

Ek besin kullanmadan önce bir sağlık uzmanıyla görüşün.

ROMATİZMAL ATEŞ

Romatizmal ateş kalp, eklemler, sinir sistemi ve deri dahil olmak üzere vücudun birçok bölümünü etkileyebilen ciddi bir inflamatuar durumdur. Her yaşta ortaya çıkmasına rağmen, en sık 6 ile 15 yaş arasındaki çocuklarda görülür. Erkeklerde kızlara nazaran iki kat daha yaygındır.

Romatizmal ateş belirtileri genellikle tedavi edilmeyen streptokok (strep boğaz) enfeksiyonu sonrası beş hafta içinde ortaya çıkar. Strep boğazlı kişilerin sadece küçük bir yüzdesi romatizmal ateşi geliştirir.

Birçok durumda, romatizmal ateş kalp kapakçıklarını etkiler ve kalp içinden normal kan akışını engeller.

Romatizmal ateş için bilinen bir tıbbi tedavi yoktur ancak strep boğaz enfeksiyonunun antibiyotiklerle hızlı ve eksiksiz bir şekilde tedavi edilmesiyle önlenebilir.

Romatizmal ateş, periyodik olarak salgınlar ortaya çıkmasına rağmen, penisilinin yaygın olarak kullanılması sayesinde Batı'da eskisi kadar çok görülmemektedir. Gelişmekte olan ülkelerde hâlâ yaygındır.

Belirtiler

Strep enfeksiyonunun yaygın semptomları şunlardır:

- ateş
- baş ağrısı
- kas ağrıları

- kırmızı ve şişmiş bademcikler
- boğaz ağrısı

Romatizmal ateş belirtileri arasında şunlar bulunur:

- göğüs ağrısı
- yorgunluk
- ağrılı ve şişmiş eklemler
- nefes darlığı

Romatizmal ateşin teşhisinde, doktorlar genellikle aşağıdaki ana kriterlerden ikisinin veya bir ana, artı iki yan kriterin varlığına bakar. Her durumda, önceki strep boğaz enfeksiyonunun kanıtı, romatizmal ateş tanısı koymak için anahtardır.

Başlıca Kriterler

- Ciltte pembe veya soluk kırmızı renkte olmayan, geniş kaşıntı yamaları (nadirdir)
- Kalpte iltihaplanma, bazen güçsüzlük ve nefes darlığı veya göğüs ağrısıyla kendini gösterir.
- Uzuvların ve yüzün istemsiz tik hareketleri veya genellikle birkaç hafta içinde yok olan el yazısında bozulma gibi daha hafif hareket güçlükleri
- Cilt altında topaklar (nadir görülür)
- Ağrılı artrit, genellikle ayak bileklerini, dirsekleri, dizleri ve bilekleri etkiler ve sıklıkla eklemden ekleme göç eder.

Yan Kriterler

- inflamasyonu gösteren bir kan testi
- Elektrokardiyogramda anormal kalp atışı
- ateş
- iltihapsız eklem ağrısı
- yeni kalp üfürümleri
- önceki romatizmal ateş veya romatizmal kalp hastalığının kanıtı

Sebepler

Romatizmal ateşin kesin nedenleri açık değildir. Bazı insanlarda, vücut strep boğaz enfeksiyonu ile savaştığında vücudun diğer kısımlarında

iltihaplanma gelişir. Örneğin, kalp kapakçıklarının streptokokal bakterilerle enfekte olmaları zorunlu değildir ancak vücut boğazda savaşa devam ettiğinde yaralanabilir veya iltihaplanabilirler.

Tıbbi araştırmalar, spesifik streptokok bakterileri tarafından üretilen antijenlere karşı anormal bir bağışıklık sistemi cevabına odaklanmıştır. Bunun olası bir nedeni, streptokok antijenleri, kalp kapağı proteinleri ve kalp kası hücreleri arasındaki benzerliklerdir. Buna ek olarak, araştırmacılar bazı kişilerin streptokok antijenlerine anormal bağışıklık sistemi yanıtı için daha büyük bir genetik eğilime sahip olup olmadığını araştırıyorlar.

Sezgisel Çözümler

Çoğu zaman romatizmal ateş geçiren kişilerle hastalık sırasında değil, sonrasında çalışıyorum. Çalıştığım şey ise hastalığın neden olduğu problemler. Bunlar genellikle artrit, kalp aritmileri (ve diğer kalp problemleri), böbrek problemleri ve cilt problemleridir.

Kişi hastalığa ilk yakalandığında hayatında neler olduğunu öğrenmek için geçmişe geri dönmelisiniz. Onlarla o andaki duyguları hakkında konuşun; eğer hatırlayabilirlerse. Kök inanca kadar takip etmek için inanç çalışmalarını kullanın.

Eğer kişi geçmişi hatırlayamazsa zamanda geriye gidin ve Yaradan'ın hastalığa şifa yapmasına tanıklık edin. Ardından, iyileşmenin enerjisini günümüze getirin. Bunun genel semptomları hafifletme eğilimi vardır.

Ek Gıdalar

Çocuklara takviye gıda verirken dikkatli olmak çok önemlidir. Herhangi bir takviye almadan önce çocuğun iyileşme yolunda olduğundan emin olun.

Takviyeleri kullanmadan önce bir sağlık uzmanı ile görüşün.

Kişi 18 yaşın üzerindeyse şunları öneriyorum:

- ALA
- amino asitler
- eklemler için kondroitin sülfat
- omega-3, 6 ve 9'lar
- C vitamini

S–Ş

SAÇ KAYBI

Size bir sır vereceğim: Hem erkeklerde hem de kadınlarda en çok saç kaybı parazitlerden kaynaklanıyor. Klasik tıp, erkek tipi kelliklerin genetik olduğunu ileri sürmektedir. Ama neredeyse tamamen kel olan ve karaciğerindeki parazitleri temizleyen erkeklerin birçok durumda saçları yeniden çıktı.

Kelliğe neden olan diğer hastalıklar Graves hastalığı ve tiroid problemleridir.

Ani saç dökülmesi stresten kaynaklanabilir ya da geçmişte üç ay önce olan travmatik bir olayın tepkisi olabilir.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Tiroid hafif dengesiz ise bir hafta boyunca İrlanda yosunu kullanmanızı öneririm. Bu birçok müşteride işe yaradı; bununla birlikte, bir kişinin inanç sistemi bir iyileşme olmadan önce doktora gidip tiroid ilacı kullanmaları gerektiği yönünde olabilir. Daha sonra birçok durumda, tiroid ilacı insanları saçlarını kaybetmekten alıkoyacaktır.

Faydalı takviyeler:

- alfalipoik asit
- amino asitler
- karaciğer temizliği (*bkz.* Karaciğer)
- mineral kompleksi
- noni

Kemoterapiden sonra gür bir şekilde artmayan saçlar için omega-3'ler kullanın.

SAFRA TAŞLARI

Safra taşları, kolesterol ve safra tuzlarının katılaşmasıyla meydana gelen bir oluşumdur. Ancak araştırmalar tüm safra kesesi taşlarının yaklaşık %80 ila 90'ının karaciğerin kolesterol ile anormal olarak doymuş safra salgıladığı zaman meydana gelen kolesterol safra taşları olduğunu göstermektedir. Aşırı kolesterol kristalize olur ve daha sonra safra kesesi veya kistik kanalda depolanan taşları oluşturur. Safra taşları düşük seviyelerde safra asitleri ve safra lesitini nedeniyle de oluşabilir.

Safra taşlarının oluşumunda artışa neden olabilecek risk faktörleri arasında 'Dört F'ler' denen –Fat/şişman, Female/dişi, Fertil/doğurgan ve Flatulent/şişkinliği olan– durumun yanı sıra orak hücre hastalığı (bilirubin), siroz, Crohn hastalığı, diyabet, hiperparatiroidizm ve pankreas hastalığı sayılabilir.

Sezgisel Çözümler

Küçük safra kesesi taşları için safra taşı temizliği ve karaciğer temizliği kullanmayı düşünebilirsiniz (*bkz.* Karaciğer). Aynı zamanda küçük parçalara ayrılmaları için taşlara girip emir verebilirsiniz. Herhangi bir şifa çalışmasında olduğu gibi, Yaradan'a kişi için en uygun olanı sormak en iyisidir.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Bir bardak zencefil ve iki yemek kaşığı hint yağı ile bir bardak süt için.
- Karpuz, elma suyu, limon suyu ve magnezyum tüm taşları kırar.

Herhangi bir rahatsızlıkta olduğu gibi, her zaman doktorunuza danışın.

SAĞIRLIK *bkz.* İşitme Engeli

SALMONELLA

Salmonella, gıda zehirlenmesi değil, canlı bir bakteridir. Hayvanların yaşadığı yerlerde bulunur. Sıcak ve soğuk havaya, hatta yağmur ve kuraklığa dayanabilir.

Kesim ve işleme sırasında etleri kirletebilir. Son yıllarda, domates ve kavun gibi taze meyve ve sebzeler de salmonella salgınlarıyla ilişkilen-

dirilmiştir. Bu olayların incelenmesi, bulaşma kaynağını belirlememiştir. Ürünün yetiştirildiği alanlarda, hasattan sonra işlem sırasında ya da dağıtım sisteminde, kullanım sırasında meydana gelmiş olabilir.

Kişiden kişiye bulaşma, taşıyıcının dışkısından, yıkanmadıysa ellerinden, yiyecek hazırlanırken veya başka bir kişiyle doğrudan temas halinde oluşur. Hastalık genellikle çiğ et, yumurta, balık, kabuklu deniz hayvanlarında ve en yaygın olarak kümes hayvanlarının etinde bulunan hayvan dışkılarından gelir.

Belirtiler

Salmonella sizi o kadar hasta eder ki anında bağırsak kanaması geçirebilirsiniz. Semptomlar şunları içerir:

- titreme
- dehidrasyon
- ishal
- ateş
- baş ağrısı
- kas ağrıları
- mide bulantısı
- kusma

Sezgisel Bakış

Salmonella'yı durdurmak için yaptığım ilk şifa çalışmaları biraz sertti. Yukarı çıkıp şu komutu verirdim: "Yaradan, bunu iyileştir ve bana ne yapılması gerektiğini göster. Bundan hemen kurtul." Bu, kişinin 30 ila 40 dakika boyunca sürekli kusmasına ve ardından daha iyi hissetmesine neden oluyordu. Zamanla bu şifalar anlık hale geldi.

Bir kişi Salmonella'ya sahipse ve iyileşmeye açık değilse, kestirme yolu kullanın: kekik verin. Salmonella kekiğin ilk tutamında ölür.

Bu yüzden, seyahat ederken Listerine'i (bir gargara markası) yanınıza almak isteyebilirsiniz, çünkü içinde kekik vardır. Özel kısıtlamalar nedeniyle başka ülkelere seyahat ederken yanınıza ot alamayabilirsiniz ancak yapabiliyorsanız kekikle seyahat edin.

Sezgisel Çözümler

Şifa çalışmasını kullanın: "Yaradan, bunu değiştir ve göster bana." Eğer iyileşme anında gerçekleşmezse kişiye bir çorba kaşığı Listerine verin, bir saat sonra bir kaşık daha ve yaklaşık iki saat içinde bir kaşık daha verin.

SAMAN NEZLESİ *bkz.* Alerjiler

SCHMIDT SENDROMU *bkz.* Böbreküstü Bezleri Rahatsızlıkları

SEDEF HASTALIĞI/PSORİAZİS

Sedef hastalığı inflamatuar bir cilt hastalığıdır. Genellikle bazı rahatsızlıklara neden olur. Cilt genellikle kaşınır, çatlar ve kanar. Şiddetli vakalarda kaşıntı ve rahatsızlık kişinin uyumasını engelleyebilir, ağrı günlük hayatı zorlaştırabilir.

Psoriazis kronik bir durumdur, çünkü tıbbi tedavisi yoktur. İnsanlar genellikle yaşamları boyunca alevlenme ve remisyonlar yaşar. Belirtileri ve semptomları kontrol etmek yaşam boyu tıbbi tedavi gerektirebilir.

Sedef hastalığı kadınlarda ve erkeklerde eşit olarak görülür. Son zamanlardaki çalışmalar etnik bir bağlantı olabileceğini göstermektedir. Sedef hastalığı en çok İskandinavya ve Kuzey Avrupa'da görülür. Asyalılar arasında çok daha az görülür, Amerikan Yerlileri'nde de nadirdir.

Ayrıca, sedef hastalığı taşıyan bir genetik bileşen vardır. Bunu geliştiren kişilerin yaklaşık üçte birinin en az bir aile üyesi bu rahatsızlığa sahiptir.

Araştırmalar sedef hastalığının genellikle 15 ila 35 yaş arasında göründüğünü ancak her yaşta geliştirilebileceğini göstermektedir. 40 yaşından sonra, 50 ila 60 yaş arasında en yüksek oranda ortaya çıkar. 10 kişiden 1'i çocukluk döneminde sedef hastalığı geliştirir ve hatta bebeklik döneminde de görülebilir. Ne kadar erken yaşta başlarsa, o kadar yaygın olma ve yinelenme olasılığı taşır.

Türleri

Her biri kendine has belirtileri olan beş tip sedef hastalığı vardır:

- *Eritrodermik sedef hastalığı* yaygın kızarıklık, şiddetli kaşıntı ve ağrı ile tanımlanır.

- *Guttat sedef hastalığı* ciltte küçük kırmızı lekelerle tanımlanır.
- *Ters psoriazis* deri kıvrımlarında oluşan düz kırmızı lezyonlarla tanımlanır.
- *Plak sedef hastalığı* en yaygın psoriazis tipidir. Sedef hastalığı geliştiren insanların yaklaşık yüzde 80'inde bu türden vardır, ki bunlar simli-beyaz skala ile kaplanmış kabarık, kırmızımsı deri parçaları olarak ortaya çıkar. Bu yama veya plaklar sıklıkla dirsekler, dizler, alt sırt ve kafa derisi üzerinde oluşur. Vücudun herhangi bir yerinde olabilirler.
- *Püstüler psoriazis* kırmızı deriyle çevrelenmiş beyaz püstüllerle tanımlanır.

Psoriatik Artrit

Sedef hastalığı geliştiren kişilerin yüzde 10 ila yüzde 30'unda eklem iltihaplanmasına neden olan ve psoriatik artrit olarak adlandırılan artritin bir formuna rastlanır.

Bu genellikle, ilk olarak 30 ila 50 yaşlarında, sıklıkla deri lezyonlarının ilk ortaya çıkmasından aylar veya yıllar sonra ortaya çıkar. Bununla birlikte, psoriatik artrit geliştiren herkesin sedef hastalığı yoktur. Psoriasis artriti olanların yaklaşık yüzde 30'u hiçbir zaman cilt rahatsızlığı geliştirmez.

Sebepler

Bilim adamları sedef hastalığına neyin neden olduğunu hâlâ tam olarak bilmiyorlar ancak araştırmalar yaklaşımımızı kayda değer ölçüde geliştirdi. Bu yönde önemli bir adım, sedef hastalığı olan böbrek nakli alıcılarının, siklosporin alırken iyileşmesinin keşfiyle başladı. Siklosporin güçlü bir bağışıklık bastırıcı ilaçtır ve bağışıklık sisteminin de duruma dahil olduğunu gösterir. Bu rahatsızlık, vücudun bağışıklık sistemindeki hatalı sinyallerden kaynaklanıyor olabilir.

Sedef hastalığının, bağışıklık sisteminin vücuda aşırı tepki vermesi ve cilt hücrelerinin büyümesini hızlandırması halinde geliştiğine inanılmaktadır. Normalde, cilt hücreleri olgunlaşır ve her 28-30 günde bir cildin yüzeyinden dökülür. Sedef hastalığı geliştiğinde, cilt hücreleri üç ila altı gün içinde olgunlaşır ve cilt yüzeyine doğru hareket eder. Dökülmek yerine, görünür lezyonlara sebep olurlar.

Araştırmacılar, psoriazis ya da romatoid artrit veya Tip 1 diyabet gibi başka bir bağışıklık sistemi bozukluğuna aracı olabilecek genleri tanımlamıştır. Sedef hastalığı veya başka bir immün düzenleyici durumun, özellikle de diyabetin veya Crohn hastalığının ortaya çıkma riski, yakın bir akrabanın psoriazisi olduğunda artar.

Cilt vücuttaki en büyük organdır ve terleme yoluyla inanılmaz sayıda toksini ortadan kaldırır. Bu yüzden karaciğerin temiz kalması zorunludur.

Araştırmalar, sedef hastalığının gelişmesi için bir tetikleyiciye ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Alkol ve uyuşturucu kullanımı, cilt yaralanmaları, strep enfeksiyonu, stres ve güneş yanığı bilinen potansiyel tetikleyicilerin bazılarıdır. Bazı ilaç türleri, anti-sıtma ilaçları, beta-blokerleri ve lityum sedef hastalığını tetikleyebilir.

Konvansiyonel Tedavi

Tedavi sedef hastalığının şiddetine ve türüne bağlıdır. Bazı psoriazis türleri, kişi bu durumdan habersiz olacak kadar hafiftir; çok az kişi, vücudun çoğunu kaplayan lezyonlar sebebiyle hastaneye yatmanın gerekli olduğu ciddi sedef hastalığını geliştirir. Bu en uç noktayı temsil eder. Çoğu vaka, ikisinin arasında bir yerdedir.

- Mevcut tedavi, tüm vücudu etkileyen ve genellikle orta ila şiddetli psoriazisi olan hastalar için uygulanan reçeteli bir ilaçtır.
- Fototerapi (UVB, PUVA ve lazerler), cildi tıbbi gözetim altında ultraviyole ışığın dalga boylarına maruz bırakmayı içerir.
- Topikal tedaviler –cilde uygulanan ilaçlar– genellikle sedef hastalığının tedavisinde ilk savunma hattıdır.

Birçok insan, sedef hastalıklarını besin takviyeleri, zihin ve vücut terapileri, güneş ışığı gibi klasik tıbbın dışındaki yollarla tedavi etmeyi tercih etmektedir.

Sezgisel Çözümler

Sedef hastalığı üzerinde çalışırken genetik düzeyde değişiklikler yapıyorum, çünkü sedef hastalığının bir miyazmadan kaynaklandığına inanıyorum (*bkz.* Giriş).

Bu nedenle, durumu ortadan kaldırmak ve o iyileşmeyi günümüze getirmek için zamanda geriye gidin.

İnanç Çalışması

Ciltle ilişkili olan inanç sistemleri güzellikle ilgilidir. Şunlar için enerji testi yapın:

'İnsanlar benden hoşlanmıyor, çünkü ben farklıyım.'

'Saklamam lazım.'

Şunu yükleyin:

'Güzel olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar

Karaciğer temizse cilt de temizdir. Ben sedef hastalığı ile bir mantarmış gibi çalışıyorum ve kişiye omega-3, 6 ve 9'larla birlikte, yaklaşık üç veya dört ay boyunca günde 900 ila 1.500 mg (600 mg önerilen dozdan başlayıp yavaş yavaş arttırarak) ALA kullanımını öneriyorum. Görünen o ki bu vücudu çabucak temizliyor.

Vitamin B kompleksi, C vitamini ve E vitamini de sedef hastalığını temizleyebilir.

Diğer yararlı bitkisel takviyeler:

- amino asit kompleksleri
- ekinezya ve kırmızı yonca gibi kan temizleyicileri
- kömür katranı ve siyah ceviz merhemi topikal olarak uygulanır.
- kahve lavmanı ve karaciğer temizliği
- folik asit
- üç ay boyunca mantar temizliği, D vitamini merhemi
- Lesitin
- karaciğeri temizlemek için devedikeni
- noni
- saparna
- selenyum
- Sibu berry suyu
- B6 vitamini

SEPTİK ŞOK

Septik şok, ezici bir enfeksiyonun, düşük tansiyon ve düşük kan akışına yol açmasıyla ortaya çıkan ciddi bir durumdur. Beyin, kalp, böbrek ve karaciğer düzgün çalışmayabilir veya rahatsızlanabilir. İnsanlar üç gün gibi kısa bir süre içinde ölebilirler. Çoğunlukla, bağışıklık sistemi zayıf olan kişiler septik şokla karşılaşır.

Bir müşterim, doktorlarının gördüğü en uzun süre yaşayan sepsisti. Görünüşe bakılırsa, buna sebep olan şey, onu besleyen damar içi şönt tüplerinden biriydi. Bir şifa çalışması yaptım ve hastaneye gitmesini söyledim. Testler yaptılar ama onda neyin yanlış olduğunu bulamadılar ve evine yolladılar. Kendi kişisel doktoruna gitti ve bazı testleri de ona yaptırdı. Kanına uygulanan bir testle septik olduğunu keşfetti. Anlaşıldığı kadarıyla, teşhis edilmeden yaklaşık dokuz gün önce septik olmuştu. Doktorlar onun hem sepsis olup hem de hâlâ işlevsel olmasının nasıl olabildiğini anlamadılar, üstelik hâlâ hayattaydı! Sonunda, onu tedavi eden antibiyotiklere başladılar. O ise hayatta kalmasını, üzerinde yapılan şifa çalışmalarına atfediyor.

Onda gördüğüm bakteriler daha önce gördüğüm her şeyden farklıydı. Yaradan onu doktora yollamamı söyledi. Bu konudan rahatsız olmadım ve söyleneni yaptım.

Septik şoka şifa çalışması yapmak için Yaradan'dan, bu durumdan kurtulmasını ve size göstermesini isteyin. Anında şifalar burada gereklidir ve kişi daima bir doktora başvurmalıdır.

SEREBRAL PALSİ

Serebral palsi, doğumda beyne giden oksijenin kesilmesinden kaynaklanır. Beyin oksijenden yoksun olduğunda, bazı parçaları kavrulur ve ölür.

Sezgisel Çözümler

Serebral palsi şifa çalışmalarına iyi cevap verir. Ölü dokunun çıkarılmasını ve beynin yeniden başlatılmasını isteyin. Hücrelerin bir fetal kodu vardır ve bu kodu kullanarak yapılması gerekenleri yeniden inşa edebilir ve yeniden oluşturabilirsiniz. Yaradan'a ne yapılacağını sorun ve yapıldığına tanıklık edin.

İnanç Çalışması

Serebral palsili çocuklar hızlı bir şekilde şifa çalışmalarına yanıt verirler ancak ebeveynlerin inanç sistemleri yolunuza çıkabilir. Baba genellikle bu durumdan öylesine incinir ki kabul etmesi zaman alır. Anne ise genellikle derhal düzeltilmesini ister.

Önce anne üzerinde çalışın, çünkü bebeği kendine bağımlı tutmak için bilinçsiz olarak bu şekilde tutuyor olabilir. Ardından, çocuğun iyileşebileceği konusunda onu ikna etmek için babayla çalışın.

Sadece bir ebeveynin tek bir inancının değişmesi bile çocuğun iyileşmesini mümkün kılabilir. Mümkünse, ebeveynlere şifa çalışmasını nasıl kendi üzerlerinde yapacaklarını gösterin.

Çocuğun kendisi nadiren kazma işine ihtiyaç duyar; sadece yüklemelere ve şifa çalışmalarına ihtiyacı vardır. Derin kazma çalışmasına ihtiyaç duyanlar ebeveynlerdir.

Çocuk İçin Yüklemeler:

'Büyüyebilirim ve normal olabilirim.'

'Normal iyidir.'

'Ben özelim.'

'Sevgiyle çevriliyim.'

'Etrafımdaki herkese pozitif enerji veririm.'

'Ben baş tacıyım.'

'Ben önemliyim.'

'İnsanların beni sevmesi kolaydır.'

'Kendimi sevmek kolaydır.'

'Kendime sabırlıyım.'

'Her gün daha çok güçleniyorum.'

'Güçlü olmak güvenlidir.'

'Hayat fırsatlarla doludur.'

'Bedenimin kendini iyileştirebileceğine ve iyileştireceğine inanıyorum.'

'Özel olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Aileyle kazma çalışması yaparken bunları kontrol edin:

'Hayatım asla normal olmayacak.'

'Böyle bir çocuğum olduğu için kimse beni sevmez.'

'Kendi çocuğumun sevgisini biriyle paylaşmam imkansız.'

'Çocuğumun durumu benim suçum.'

Şunlarla Değiştirin:

'Hâlâ bir hayatımın olmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Diğer insanların beni sevmesine izin vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

SIRT AĞRISI

Basitçe Theta'ya çıkıp sırtın eski haline dönmesini emrederek ve buna tanıklık ederek sırt ağrısını geçirmede büyük bir başarı sağladım. Hem omurlar hem de kaslar için emir vermeli ve gözlemlemelisiniz. Çoğu zaman, sırt kendini ayarlayana kadar kişi on beş dakika ila bir saat arasında acı çekiyor ama sonra daha iyi oluyor.

İlginç bir şekilde, kemiklerin ve kasların ağrıyı tekrar başlatacak şekilde şifa çalışması öncesi haline geri dönme eğilimleri olduğundan, bu şifa çalışmasını bir inanç çalışması takip etmelidir.

İnanç Çalışması

Sırt ağrısı söz konusu olduğunda, inanç sistemleri Yaratıcı ile iletişim ve daha yüksek bir ilişki kurmakla, aynı zamanda hayatta desteklenmiş ve yapılandırılmış hissetmekle ilgilidir. Bir kişi desteklendiğini hissetmiyorsa sırt ağrısı çekme olasılığı yüksektir.

Bununla birlikte, birçok durumda sırt ağrısı basit kalsiyum magnezyum eksikliklerinden veya uygun destek olmaksızın çok ağır bir şey kaldırmaktan kaynaklanır.

Yüklemeler

'Yaradan tarafından tamamen sevilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın sevgi yorumunu anlıyorum.'

'Yaradan'ın Yaradan tanımını anlıyorum.'

'Yaradana yakın olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Pişmanlık olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Korku olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın gerçek tanımını biliyorum.'

'Kendi yorumumu empoze etmeden Yaradan'ın gerçeğini duyabilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın affetme ve merhamet tanımını biliyorum.'

'Kendime karşı merhametliyim.'

'Başarmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kurban olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarını kurban etmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendime değer veririm.'

'Mantıksız mücadeleler olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her Şeyi Yaradan'ın beni terketme korkusu olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Şehit olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Tüm dünyanın yükü omuzlarımdaymış gibi olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Büyümenin ve güçlü olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'dan belirleyici ve açık mesajlarını almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her şey için Yaradan'ı suçlamadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'dan, neye ihtiyacım olduğunu dinlemenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

SİĞİLLER

Çocuklardan siğiller satın aldım. Onlara bir çeyrek ödeyeceğim ve siğiller kaybolacak. Bu işe yarar gibi görünüyor çünkü siğil satın alındı, o yüzden gitmeli.

Siğiller virüslerden kaynaklanır ve ayrıca alana girip bedendeki virüsleri görebilir ve Yaradan'dan onlarla ilgilenmesini isteyebilirsiniz.

SİNDİRİM SİSTEMİ

Ağız Enzimleri

Ağız enzimleri sindirim sisteminin başlangıcıdır. Nişastayı sindirmeye ve ayrıca vücuda giren güçlü bakterileri yok etmeye yardımcı olurlar. Bu enzimler besinle yutulur ve sindirime yardımcı olmak için özofagustan aşağı doğru ilerler.

Mide

Mide vücudun sol tarafında bulunur. Her zaman meşgul ve son derece önemli olduğunu düşünür. Eğer insanlar sevilmenin ve kabul edilmenin nasıl hissedildiğini bilmiyorlarsa mide bu durumdan etkilenir ve yiyecekler sindirilmez. Yememeniz gerektiğini düşündüğünüz bir şeyi yediğiniz için öfkelenirseniz yemeğinizin duygularınız yüzünden doğru şekilde sindirilmemesi ihtimali vardır. Bu, midenin ne kadar hassas olduğunun ve sezgisel kişilerin duygularının sağlıklarını nasıl etkilediğinin göstergesidir.

Bağırsak Yolu

Gıda, bağırsaklarda villus tarafından taşınır ve küçük açıklıklar, yiyecek ve besinlerin içinden geçmesine izin verir. Bu şekilde emilebilecek kadar küçük olması için minerallerin iyonize olması gerekir. Kolloidal mineraller bitkiler tarafından emilebilir ancak insan sindirim sistemi tarafından absorbe edilmek için çok büyüktür.

Uygun olmayan bir diyet ve belki de diğer faktörler nedeniyle, bazı insanların bağırsak hareketleri yavaştır. Yedikten yaklaşık yarım saat sonra bağırsak hareketine sahip olmanız gerekiyor. Doğru yiyecekleri yerseniz ve doğru bir şekilde işleyecek kadar alkali olursanız, düzenli bağırsak hareketleriniz olacaktır. Ne kadar fazla inanç ve his çalışması yaparsanız, pH'ınız o kadar dengeli olur.

Sadece inanç çalışması bile tembel bağırsaklara iyi gelebilir.

Sindirim Sistemi ve İstismar

Sindirim sistemi, istismar duygularının sıklıkla saklandığı yerdir. 'İstismara uğramak', bir çocuk olarak fiziksel, duygusal, sözlü, manevi ve cinsel tacizi deneyimlemek olarak tanımlanır. Birinin kafasındaki taciz tanımı, bir başkasına taciz olarak görünmeyebilir. İstismar olarak hissedilen, doktorların test ettiği bir çocuğa verdiği tıbbi tedavi bile olabilir. Bir çocuğa yapılan lavman olabilir.

Bir yetişkin, çocuğa, "Çirkinsin," derse ya da çocuklar birbirlerini aşağılayıcı ifadelerle dalga geçiyorlarsa, vücut tüm bu hatıraları toplayabilir ve organların içindeki kalıplara yerleştirebilir. Bir kişi istismar edilen başka birine şahit olursa, vücut bunu taciz olarak alıp saklayabilir. Bağırsak bölgesinden geçtiğimizde, bu eski duyguları ve programları tanımlayabilir ve serbest bırakabiliriz.

Tekrarlayan istismar veya 'ritüel suistimal', bir ritüel gibi sürekli olarak tekrarlanan her tür istismardır. Şeytani bir ritüel olmak zorunda değildir.

Karnın sağ alt tarafında cinsel istismar, vücudun sol alt tarafında ise duygusal istismar vardır.

Solar Pleksus utancı tutar.

Karaciğer öfkeyi tutar.

Dalak alanı korku ve suçluluk taşır.

Danışanın izniyle uygulayıcı, bu sorunları gidermek için bu alanlara hafifçe dokunabilir veya istismar çalışması yaparken müşterinin elini kendi karnına koymasını sağlayabilir.

Yaradan'a çıkın ve travmaya vücudu en yüksek ve en iyi şekilde bırakmasını emredin, sonra inanç çalışmalarını kullanarak alttaki inançları bulmaya başlayın.

İstismar konusunda çalışırken aşağıdakileri yükleyin:

'Yaratıcı'nın sevgi tanımının ne olduğunu anlıyorum.'

'Sevilmenin nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Yaradan tarafından sevilmenin nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Yaradan'ın, kendimi sevme ve besleme tanımını anlıyorum.'

'Birini gerçekten sevmenin nasıl hissedildiğini anlıyorum.'

'Her Şeyin Yaratıcısı tarafından sevilmenin ne olduğunu anlıyorum.'

'Yaradan'ın kabul tanımını anlıyorum.'

'Yaradan'ın güvende, korunan ve tamamen sevilen olma tanımını anlıyorum.'

'Başkalarının beni istismar etmesine izin vermeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Kendimi veya başkalarını taciz etmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

Ayrıca, sindirim sistemi için aşağıdakileri yükleyin:

'Korkmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Korkmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Küskünlük olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Yaradan'ın güvende olma tanımının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın, emniyette olma tanımının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

SİNİR SİSTEMİ

Sinir sistemi dış dünyayla elektriksel bağlantımızdır. Beyinle birlikte, dış enerjinin vericisi, alıcısı ve tercümanı gibi davranır.

Sinir sistemi tüm vücuda bağlıdır. Üzerinde çalışırken, vücudun elektrik habercileri olan nöronlarla çalışırsınız. En iyi şifacılar, kendi dünyalarından ve kendi bakış açılarından çıkıp başka biriyle bağlantı kurmak için karşısındakinin bakış açısı ve paradigmalarına girebilen kişilerdir. Bu dengeli bir sinir sistemine sahip olarak yapılır.

Beyinde ve vücutta seyahat eden nöronlar, her an düşünce formlarını toplarlar. Bu, insanın bildiği en hızlı bilgisayardır.

Türleri

Otonom Sinir Sistemi

Otonom sinir lifleri, gözün irisini ve mesane, kan damarları, kolon, salgı bezleri, kalp, akciğerler, mide ve diğer iç organların istemsiz kas hareketini düzenleyen bir yardımcı sistem oluşturur.

Otonom sinir sisteminin dürtüleri merkezi sinir sisteminde ortaya çıkmasına rağmen, daha yüksek beyin merkezlerinin bilinçli müdahalesi olmadan, en temel insan işlevlerini az çok otomatik olarak yerine getirir. Ancak bu merkezlerle bağlantılı olduğu için, duygulardan etkilenir. Öfke örneğin, kalp atışını artırabilir.

Sempatik ve Parasempatik Sinir Sistemi

Otonom sinir lifleri, diğer periferik sinirlerin bir parçası olarak merkezi sinir sisteminden çıkar ancak iki alt sistem daha oluşturur: işlevleri birbirinin tam tersi olan sempatik ve parasempatik sinir sistemleri. Örneğin, sempatik sinirler arterlerin kasılmasına neden olurken, parasempatik sinirler genişlemesine neden olur.

Sempatik dürtüler iki veya daha fazla nöron tarafından organlara gönderilir. İlkinin hücre gövdesi, merkezi sinir sistemi içinde yer alır ve ikincisininki ise bir dış ganglionda yer alır. Bu tür ganglionların on sekiz çifti, omurganın hemen dışında bir çift zincir oluşturmak ve ona paralel olarak çalıştırmak için sinir lifleri ile ara bağlantıyı bağlar. Parasempatik dürtüler de en az iki nöron tarafından aktarılır. İkinci hücrenin gövdesi genellikle hedef organın yakınında veya içinde bulunur.

Sinir Sistemi ve Refleksleri

Genel olarak sinir fonksiyonu, motor tepkisini yaratan duyusal uyarımlarla, hem duyu hem de motor liflerine bağımlıdır. Otonom sistem bile organ veya kaslardaki reseptörlerden gelen duyusal dürtülerle aktive edilir. Bununla birlikte, özellikle hassas alanlar veya güçlü uyaranlar söz konusu olduğunda, motor tepkisini tetiklemek için duyusal bir dürtünün beyne ulaşması her zaman gerekli değildir. Bir duyusal nöron, omurilikteki bir sinapsla doğrudan bir motor nöronuna bağlanabilir ve otomatik olarak çalışan bir refleks arkı oluşturur. Böylece, diz eklemi-nin altındaki tendona dokunulması, bacağın otomatik hareket etmesine neden olur, çünkü omurgaya doğru hareket ettikten sonra dokunuşun neden olduğu dürtü, doğrudan bacak kasına geri döner. Böyle bir yanıt istemsiz bir refleks eylemi olarak adlandırılır. Yaygın olarak, refleks arkı, stimülasyonun kuvvetli, zayıf veya uzamış olmasına bağlı olarak değişen derecelerde tepki veren ve modüle edici etki uygulayan bir veya daha fazla bağlantılı nöronunu içerir. Refleks akımlar genellikle omu-

rilikteki sinir lifleri tarafından diğer arklara bağlanır. Sonuç olarak, bir kişi, bir böceğin bir dokunuşundan ürperip kasılır, aynı anda bir dizi refleks kas tepkisi de tetiklenebilir. Refleks arklar ve daha yüksek merkezler arasındaki bağlantılar, beynin ağrı gibi bir duyusal uyaranı tanımlamasına olanak sağlar veya çekilme gibi bir refleks cevabını öğrenmek ve bir hareketi durdurmak (kolun bir deri altına giren iğnenin batmasına karşın sabit tutulduğunda olduğu gibi) için kullanır.

Refleks dizileri öğrenmeden ziyade, istemsiz hayatta kalma mekanizmaları olarak evrimleşerek aktarılır. Ancak beyinde başlatılan gönüllü eylemler, belirli bir uyaranın belirli bir sonuçla devam etmesi yoluyla refleks eylemleri haline gelebilir. Bu gibi durumlarda, daha yüksek sinir merkezleri tarafından arabuluculuk olmaksızın tepkilere izin veren tepki yollarının bir değişimi meydana gelir.

Bu tür cevaplar şartlı refleksler olarak adlandırılır, en ünlü örnek Ivan Pavlov'un köpeklerle yaptığı deneylerden biridir. Köpekler, yiyecek teminini bir çan sesiyle ilişkilendirmeyi öğrendikten sonra, yiyecek sunulmadığında bile zil sesine karşı tükürük salgılamaya başladıkları gibidir.

Alışkanlık oluşumu ve öğrenmenin çoğu şartlı reflekslere bağımlıdır. Örnek vermek gerekirse bir öğrencinin yazı yazan beyninin, parmakları belirli tuşlara yönlendirmek için hem gözlerden hem de kaslardan duyu tepkilerini koordine etmesi gerekir. Yeterli tekrarlamadan sonra, gözler kapalı olsa bile parmaklar uygun tuşları otomatik olarak bulup dokunur. Öğrenci yazmayı öğrenir; yani, yazmak bir koşullu refleks haline gelmiştir.

Yüklemeler

'Başkalarıyla gerçek iletişim kurduğumda bunu anlarım.'

'Olumsuz düşünce formlarının ilerlememi engellemesine izin vermeden nasıl yaşayacağımı anlıyorum.'

'Yaradan'ın gerçeği ve diğer bir insanın bakış açısı arasındaki farkı anlıyorum.'

'Yaradan'ın bakış açısıyla diğerlerini nasıl göreceğimi anlıyorum.'

'Yaradan'ın başkalarıyla nasıl etkileşimde bulunacağım tanımı bende var.'

'Ben Her Şeyin Yaratıcısı'na bağlıyım.'

'Her Şeyin Yaratıcısı bana bağlı.'

'Yaradan'ın, en yüksek gerçeğin nasıl anlaşılacağına dair tanımına sahibim.'

'Yaradan'ın, en yüksek gerçeğin nasıl ayırt edileceğine dair tanımına sahibim.'

'Yedinci Seviye'den,Yaradan'ın önemli olmanın nasıl hissedildiği tanımına sahibim.'

Ek Gıdalar

- ALA ve karaciğer temizliği (cildin şifa krizine girmesini önlemek için)
- omega yağları (3, 6 ve 9'lar)
- selenyum
- E vitamini

SİNÜS RAHATSIZLIKLARI

Sinüs sıkıntısı, çok yakın olan bir kişi tarafından rahatsız edilmeyle ilişkilendirilebilir.

Genellikle dişlerle de ilişkilidir. Yukarı çıkın ve kişinin enfekte olmuş dişleri var mı diye Yaradan'a sorun.

Sistemde çok fazla histamin, çok fazla asetaldehit gibi, sinüs problemlerine neden olabilir.

Yüklemeler

'Her gün, her şekilde kendimi daha güçlü ve daha da güçlü hissediyorum.'

'Tükenmiş olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yeni gücü nasıl bulacağımı biliyorum.'

'Adrenallerimin ihtiyaç duydukları güce sahip olduğunu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumdaki her şey uyum içinde çalışır.'

'Hormonlarım dengeli.'

'Nefes almam kolay.'

'Başkalarının beni rahatsız etmesine izin vermeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Başkalarının benden yararlanmasına izin vermeden günlük hayatımı nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Nasıl iyi tepki verileceğini ve insanlarla nasıl iyi etkileşimde bulunacağımı biliyorum.'

'Durum kötüleşmeden önce hayır demenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Mutlu olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumun rahatlamasına izin vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her gün sinüslerim daha da açılıyor.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Sinüs sorununa çok fazla asetaldehit neden oluyorsa, asetaldehiti dışarı çıkarmak ve kişinin alerjisini değiştirmek için molibden takviyesi yapmanız gerekir.
- Eğer histamin kaynaklı ise, iyi kas geliştirme egzersizleri kortizon oluşturmaya ve histaminleri bloke etmeye yardımcı olacaktır. KoQ10 ve C vitamini de yardımcı olacaktır.

SİROZ

Vücudumuzda, bizim için yaptıklarından dolayı karaciğeri karşılaştırabilecek az organ vardır. Kalpte olduğu gibi, vücudun tüm yolları karaciğere çıkar.

Karaciğerin işlevlerinin en önemlilerinden biri, sindirim için safra salgılanmasıdır. Safra, vitamin ve besinlerin emiliminde tamamlayıcıdır. Bu hayati besinler sindirim sisteminde işlendikten sonra demir, A ve B12 elde edilmesi için karaciğere gönderilir.

Karaciğer ayrıca yağ asitleri, amino asitler ve şekerleri sentezler ve vücuttaki kan şekerini dengeleyen glikoz tolerans faktörü isminde bir madde oluşturur.

Karaciğer pestisitleri, ilaçları ve sayılamayacak kadar çok toksini vücudun geri kalanından filtreler.

Tiroitin (tiroid hormonu), daha aktif formuna tridotironine dönüştürülmesi üzerinden tiroid fonksiyonunun düzenlenmesinden sorumludur.

Bu tiroid hormonlarının yetersiz dönüşümü hipertiroidiye yol açabilir.

Karaciğer ayrıca, gerekli işlevleri yerine getirdikten sonra adrenalin, aldosteron, insülin ve östrojen gibi hormonları da parçalara ayırır.

Siroz sağlıklı karaciğer dokusunun yara dokusuna dönüşmesine neden olur. Bu, kanın karaciğerdeki akışını engeller ve ilaçların, hormonların, besin maddelerinin ve toksinlerin işlenmesini ve karaciğer tarafından üretilen proteinlerle diğer maddelerin üretimini yavaşlatır.

Uzmanlara göre siroz, hastalıktan ölümlerin yedinci önde gelen nedenidir.

Sebepler

Hepatit A, yağlı karaciğer ve alkol kullanımı ABD'de sirozun en yaygın nedenleridir ancak aşağıdakileri de içeren, karaciğere zarar veren herhangi bir şey sorumlu olabilir:

- alfa 1 antitripsin eksikliği, karaciğerde spesifik bir enzimin yokluğu
- karaciğerden bağırsaklara kadar safra kanalının tıkanması
- kistik fibroz
- diyabet
- glikojen depolama hastalıkları
- aşırı demir emildiği ve karaciğerle diğer organlarda biriktirildiği bir durum olan hemokromatoz
- Hepatit B, C ve D
- obezite
- tekrarlayan kalp yetmezliği nöbetleri sebebiyle karaciğerde sıvı birikmesi

- karaciğerdeki bakırın anormal depolanmasından kaynaklanan Wilson hastalığı

Belirtiler

Sirozun belirtileri hastalığın evresine göre değişir ve şunları içerir:

- idrarda kahverengimsi veya turuncu bir renk
- dışkıda kan
- çürükler
- kafa karışıklığı, oryantasyon bozukluğu, kişilik değişiklikleri
- ateş
- ayak bileği, bacak ve karın bölgesinde sıvı tutulumu (ödem) ve şişlik
- kaşınan cilt
- enerji eksikliği
- açık renkli dışkı
- iştah kaybı
- kilo kaybı veya ani kilo alımı
- cildin sararması (sarılık)

Klasik Tedavi Yöntemleri

- Diyet ve ilaç tedavileri sirozun neden olabileceği zihinsel etkilerin düzeltilmesine yardımcı olabilir.
- Diüretikler fazla sıvıyı gidermek ve ödemin tekrarlanmasını önlemek için kullanılır.
- Alkol kullanımından kaynaklanan siroz için, kişinin hastalığın ilerlemesini durdurmak adına alkol almayı bırakması gerekir.
- Bir kişinin hepatiti varsa doktor, karaciğer hücresi hasarını azaltmak için steroid veya antiviral ilaçlar reçete edebilir.
- Toksinleri emmeye ve bağırsaklardan alınmalarını hızlandırmak için laktuloz gibi laksatifler verilebilir.
- Ödem ve asit (karın içindeki sıvı), diyette tuz azaltılarak tedavi edilir.

Sezgisel Çözümler

Vücutta sezgisel olarak bakıldığında, karaciğer sirozu, çok farklı görünen karaciğer kanseri ile karıştırılmamalıdır. Karaciğer kanseri yapı olarak daha yoğun, koyu ve sirozun yara dokusundan farklı bir yapıya sahiptir. Sirozun gri bir rengi vardır.

Sirozun alkolizmden kaynaklanmış olması durumunda, kişi değişmek istemeyebilir. Birine sadece içmeyi bırakması gerektiğini söylemek, bunu yapacağı anlamına gelmez. En iyisi, hastaların size ulaştıkları zamana kadar içmeyi bırakmış olmalarıdır; böylece onları iyi bir rejime ikna edebilirsiniz ve şifa çalışmasını çok daha verimli bir şekilde alırlar.

Karaciğerin düzgün çalışması için öfkenin çekilmesi gerekir. Her Şeyin Yaratıcısı'na gidin ve karaciğerin temizlenmesini isteyin.

Yaradan'ın karaciğeri temizlemesine en az iki defa tanıklık edin. Asla toksinlerin vücuttan atılmasına tanıklık etmeyin, bunun yerine onların başka bir şeye dönüşmelerine tanıklık edin.

Kullanılabilecek ThetaHealing™ işlemlerinden bazıları "Rahimdeki Bebeğe Sevgi Gönderme" (*bkz.* Kanser), "Kalp Şarkısı" alıştırması (*bkz.* Kardiyovasküler Hastalık) ve "Kırılmış Ruh" alıştırmalarıdır (*bkz.* Kanser).

İnanç Çalışması

Karaciğer sirozu, insanların acılı ve öfkeli olmasına neden olur. Onlar genellikle geçmiş hakkında acılı ve gelecek hakkında öfkelidirler.

Ayrıca, diğer insanların sınırlarını aşma eğilimleri vardır. Kendilerinin olmayan parayı alabilirler ve başka insanlara zorla bir şeyler yaptırmaya çalışabilirler. Onlara sınırları tanımak öğretilmelidir.

Yüklemeler

'Başkalarının sınırlarını aşmadan yaşamayı ve nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarının sınırlarına saygı duymanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Sınırlarıma saygı duyulmasının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkaları benden faydalanmaksızın yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarından yararlanmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Acı çekmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Mükemmel sağlıklı bir vücutta yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Mutlu olmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Güçlü hissetmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendi hayatımın sorumluluğunu üstlenmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Bir şeylerin iyi tarafını görmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarının beni sevmesine izin vermenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Küskünlük olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Öfkesiz yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Korkmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Suçluluk hissetmeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Pişmanlık duymadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Geçmiş hakkında pişmanlık duymadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Kendimi affetmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'İlerlemenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Eski tacizin nasıl en iyi ve en güzel şekilde affedileceğini biliyorum.'

'Sevgiyi almanın ve kabul etmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her gün daha güçlü ve sağlıklı olabilmenin mümkün olduğunu biliyorum.'

'Vücudumun iyileşebileceğini bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumun iyileşebileceğini biliyorum.'

'Bedenime saygılı davranmanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- ALA karaciğere destek olur, 300 mg ila 600 mg.
- Karaciğer sirozu için fazla şiddetli olabileceğinden karaciğer temizleyicileri kullanmayın. Bu durumda tavsiye ettiğim tek karaciğer temizliği devedikeni olurdu, çünkü karaciğeri kolaylıkla ve sadece bir haftada iki kez detoksifiye ediyor.
- Pancar, havuç, sarımsak, biraz zencefil ve bir kereviz karışımı gibi taze sebze suları içilmelidir.
- K vitamini içeren yiyecekleri yüksek miktarda tüketin. Karaciğer sirozu olan kişiler genellikle K vitamini açısından yetersizdir. İyi K vitamini kaynakları lahana ve yeşil yapraklı sebzelerdir.
- Ekinezya karaciğeri uyarmaya yardımcı olacaktır.
- Taze sebzelerden ve %75 oranında çiğ yiyeceklerden oluşan bir diyet yapılması tavsiye edilir.
- Lidtke Technologies firması, karaciğer için harika olan "Cleanse and Build" adlı bir ürüne sahiptir.
- Zeytin yaprağı ekstresi karaciğer sirozu için faydalıdır.
- Omega-3, 6 ve 9'lar yararlıdır.
- Kırmızı yonca kanı uyaracak ve temizleyecektir.

SKOLYOZ

Skolyoz birçok çocuğun, ergenin ve erişkinin omurgalarını etkileyen bir durumdur. Omurga hareket etmemize ve esnek olmamıza yardımcı olan birçok doğal eğriye sahiptir. Bununla birlikte, bir kişi skolyozlu olduğunda, faydalı olmayan yollarla eğrilmeye başlar.

Sezgisel Çözümler

Omurgayı azar azar hareket ettirin ve yeni pozisyonu kabul etmeleri için kasları eğitin. Kırılan veya yerlerinden çıkmış kemiklerle aynı şifaları uygulayın (*bkz.* Kemik Kırıkları). Her şey, Yaradan'ın talimatlarına göre, ihtiyaç duyulduğu kadar çok oturumda, kademeli olarak yapılmalıdır.

Yüklemeler

'Sırtım düz.'

'Her gün, her şekilde sırtım daha da düzleşiyor.'

'Zarafet ve rahatlıkla yürüyorum.'

'Vücudumu gururla ayakta tutuyorum.'

'Kendimle gurur duyuyorum.'

'Ayakta düzgün durmak benim için kolay.'

'Kendimi seviyorum.'

'Etrafımdakileri seviyorum.'

'Kendimi nasıl hissettiğimin bir yansımasıyım; bu yüzden gururla ayakta durmak benim için kolay.'

'Tanrı tarafından desteklenirim.'

'Her gün, her şekilde daha da güçlenirim.'

SOLUNUM SİSTEMİ

Bir vücut taraması yaparken organların birbirlerine söylediği şarkıları, bir arpın melodisini dinler gibi dinleyin. Akciğerlerin varolmanın sevinciyle kıkırdayıp gülmesini izleyin. Akciğerler, havanın saf yaşam gücünü toplayıp oksijeni enerjiye dönüştürdükçe sevinçle dolar.

Tüm varoluşlarımızda yanımızda taşıdığımız üç molekül vardır: biri beyinde, biri kalpte ve diğeri de omurganın tabanında bulunan birer ana hücre. Nefes aldığımızda üçünü de etkinleştirir ve birbirine bağlarız. Akciğerlerle ilişkili her hastalık üzüntü, acı ve korkuyla ilgilidir. Korku sık sık üzüntü doğurur. Birisi size solunum sistemi problemleriyle geldiğinde, korku ve üzüntü programlarını serbest bırakmalarına nasıl yardımcı olabileceğinizi öğrenmek için onlarla konuşun.

Sezgisel Çözümler

Akciğerleri fiziksel olarak etkileyen en önemli şey, muhtemelen su eksikliğidir. Bu akciğer bölgesinde büyük sorunlara neden olabilir ve astım hastalığına katkıda bulunabilir. Akciğer sorunları olan bir kişiye yeterince su içmeyi önerdiğinizden emin olun. Ne yazık ki içtiğimiz suyun bir kısmı susuzluğumuzu gidermez, çünkü moleküler yapısı

sıhhi tesisatımızdan geçerken değişir. Bu, suyun sıhhi tesisatımızdan geçerken yanlış yöne dönmesinden kaynaklanır. Bu etkiyi engellemek için, içmeden önce ellerinizde bir bardak su tutun ve moleküllerin dönüş yönünü değiştirdiğini görün. Bu, suyu daha kolay emebilmenizi sağlayacaktır.

İnanç Çalışması

Bir kişinin üzüntüsünü tamamen değiştiremeyebilirsiniz ancak üzüntülü olmaları gerektiğini ve sevginin acıtacağını söyleyen programlarını çekebilirsiniz. Bu şeyleri akciğerlerinde değiştirmek, hayatlarını derhal değiştirecektir.

Yüklemeler

'Kurban olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın ağlamanın ne olduğu tanımına sahibim.'

'Pişmanlık duymadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın affetme tanımının nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Nasıl neşe içinde yaşayacağımı biliyorum.'

Buna ek olarak, çalıştığınız insanların acılarını ve üzüntülerini üstünüze almadan onlara şefkat duyduğunuzdan da emin olun. Ayrıca, "Eğer istiyorsam ağlamak uygundur" ve "Şefkatin nasıl hissedildiğini biliyorum" programları için kendinizi test edin.

Ayrıca *bkz.* Astım

STREP BOĞAZ

Strep boğaz, streptokok bakteri grubunun neden olduğu bir enfeksiyondur. Çocuklar ve gençler arasında çok yaygındır. Semptomlar ateş, mide ağrısı ve kızarıp şişmiş bademcikleri içerir.

Vücudumuzdaki asit ve alkali dengeli olursa, strep gibi şeyler bizi asla rahatsız etmez. Vücuda girerken, bu virüs ve bakteriler otomatik olarak başka bir şeye dönüşeceklerdir.

Strep, sistemde uykuda kalacağı ve tekrar geri gelebileceği için ilginçtir. Kulakları enfekte eden strepin, antibiyotiklerle ortadan kaldırılması neredeyse imkânsızdır. Birisi size streple gelirse ve antibiyotik

kullanıyorsa onlara antibiyotiklerini bıraktırmayın, aksi takdirde strep antibiyotiğe direnç geliştirir.

Çocuklar, bu bakteriye zaten sahip olan diğer çocuklarla doğrudan temas ettikleri için sürekli olarak strep alırlar. Bu durumda strep üzerinde bir şifa çalışması yapabilirsiniz ama sahip olanlarla temas halinde olduklarında yeniden enfekte olabilirler.

Bazı buzdolaplarının altındaki damlama tavaları strep için bir üreme alanıdır. Yerde sürünen küçük çocuklar bunu bu şekilde alabilir.

Sezgisel Çözümler

Strep üzerinde bir şifa çalışması yapabilirsiniz ancak bakteriler her 30 dakikada bir çoğalırlar, bu yüzden şifa çalışmasını takip etmek en iyisidir. Ayrıca, insanlar genellikle bir antibiyotik almaları gerektiği konusunda zihinsel olarak şartlanmışlardır. Bu durumda yaptığım şey şöyle: Onlar üzerinde bir şifa çalışması yapıyorum ama yine de çay ağacı yağı gargarası (boğaz enfeksiyonu için) kullanmalarını öneriyorum.

İşte bir sır: Zencefil streptokoku öldürür. Bir parça çiğ zencefili alıp bebeğin enfekte olmuş kulağının üzerine bir bandajla yapıştırırsanız kulak iltihabından kurtulacaktır. Bu işlem yetişkinler üzerinde de işe yarar.

SUUDİ SENDROMU

İlk Körfez Savaşı'nda (Kuveyt'te) hizmet eden insanlara şarbon enjekte edildiğine ve bu kişilerin radyasyona ve her türlü toksine maruz kaldıklarına inanıyorum ki bu da Suudi Sendromu veya Körfez Savaşı Sendromu ile sonuçlandı. Eşler de sperm yoluyla buna maruz kalmış olabilirler.

Sezgisel Bakış

Bu sendrom vücutta grimsi bir enerji olarak ortaya çıkar.

Sezgisel Çözümler

Toksinlerin vücuttan çekilmesine tanık olun ve bunları Yaradan'ın ışığına gönderin.

Maruz kalma anındaki duygu ve inançları bulmak için inanç çalışmalarını kullanın.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Aqua Chi ayak banyosu önerilir.
- Karaciğer temizliği (*bkz.* Karaciğer).
- Toksinleri atmak için günde bir saat saunada oturun.
- Alfalipoik asit (1.200-1.600 mg), selenyum ve çinko alın.

ŞİZOFRENİ

Bir keresinde şizofrenili bir kadın, benden okuma almak için ofisime geldi. Onunla daha önce hiç tanışmamıştım ve onunla hiç konuşmamış olmama rağmen benimle ilgili bir fantezi oluşturmuştu. En iyi arkadaşı olduğuma ve gece uykusunda benimle konuştuğuna inanmaya başladı. Bana sürekli mektuplar yazdı, dünyanın sonunun geldiğini ve belirli insanların onun peşinde olduğuna inandığını söyledi. Takıntılı olduğu başka bir adama da mektuplar yazıyordu. Bu adam bir gün onun neden peşinde olduğunu öğrenmek için ofisime geldi. Anlaşılan, ona en iyi arkadaşı olduğumu söylemişti. Mektuplarında, bana da onun erkek arkadaşı olduğunu söylerdi ama adam onunla hiç tanışmadığını söyledi. İkimizin de onu tanımadığımızı keşfettiğimizde ne kadar şaşırdığımı hayal edebiliyormusunuz. Bu tür sanrısal vakalar tipik şizofrenidir.

Şizofreni, kayıtlı tarih boyunca bilinen kronik, şiddetli ve engelleyici bir beyin rahatsızlığıdır. Şizofreni hastaları başkalarının duymadığı sesler duyabilirler, başkalarının akıllarını okuduğuna, düşüncelerini kontrol ettiğine ya da onlara zarar vermeye çalıştıklarına inanabilirler.

Bu deneyimler tedirgin edici olabilir ve korku, saklanma veya aşırı ajitasyona neden olabilir. Şizofreni hastaları konuştuklarında sözleri anlam ifade etmeyebilir, hareket etmeden veya konuşmadan saatlerce oturabilirler veya gerçekten ne düşündüklerini söyleyinceye kadar mükemmel görünebilirler. Şizofreni hastalarının birçoğu iş sahibi olmada veya kendilerine bakmakta zorlandığından, ailelerine ve topluma yükleri önemli derecede fazladır. Mevcut tedaviler bu rahatsızlığın birçok semptomunu hafifletebilir ancak şizofreni hastalarının çoğu, yaşadıkları sürece bazı kalıntı semptomlarla baş etmelidir. Yine de şizofren kişiler ve aileleri için umut vardır. Araştırmacılar daha etkin ilaçlar geliştiriyor ve şizofreninin

nedenlerini anlamak için yeni araştırma araçlarını kullanıyorlar. Önleme ve tedavi etmenin yeni yollarını buluyorlar. Rahatsızlığı olan birçok kişi artık toplumları içinde faydalı ve anlamlı bir hayat sürüyor.

Türleri

Dört temel şizofreni tipi vardır:

- *Katatonik şizofreni*, sıra dışı duruşlar ve çılgınca hareketlerle karakterizedir.
- *Hebefrenik şizofreni*, düzensiz bir düşünce biçimi sergileyen konuşmanın yanı sıra normal, düzenli hareketlerin eksikliğiyle karakterizedir.
- *Paranoid şizofreni*, halüsinasyon ve sanrısal semptomlarla karakterizedir.
- *Ayrışmamış şizofreni*, semptomların bir karışımını içerir.

Sebepler

Şizofreninin altta yatan nedeni bilinmemektedir. Pek çok teori vardır ve bazı araştırmacılar şizofreninin kalıtsal olduğuna inanmaktadır. Bazı durumlarda, vücut kimyasında kalıtsal bir kusurun sonucu olduğuna dair kanıtlar vardır.

Diğerleri şizofreninin doğum sırasında meydana gelen komplikasyonlar, kafa travması, virüse tepki veya beyne zarar veren çevresel zehirlenme gibi dış etkenlerden kaynaklandığını öne sürmektedir.

Yine başka bir teori beslenme faktörlerine odaklanır. Şizofreninin vücut dokularında yüksek bakır düzeyleriyle ilişkili olabileceğine dair bazı belirtiler vardır. Çinko eksikliği epifiz bezinde hasara yol açabilir ve bu durum şizofreni ve diğer psikozlara karşı bireyi savunmasız bırakabilir.

Genel olarak, erkeklerin şizofreniye sahip olma olasılığı kadınlardan daha yüksektir. Bu, kadınlarda beyni koruyabilen östrojen hormonuna bağlı olabilir.

Nörotransmiterler, dopamin, epinefrin, norepinefrin ve serotonin düzeylerindeki dengenin, beynin bu maddelere tepki verme şeklinin şizofreni gelişiminde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Sezgisel Bakış

Şizofreni vakalarının yaklaşık yüzde 50'sine bir virüsün sebep olduğuna inanıyorum. Bu virüs, beyinde bir bölünme yaparak beynin iki lobu arasında şiddetli bir ayrıma sebep olur. Bu ayrılmanın sonucunda kişilik bölünür ve hayaller, dışarıdan gelen sezgisel bilgi ve bilinçaltının içindeki bilgilerin arasındaki filtre ortadan kalkar.

Şizofreni ayrıca, kalıtsal bir durum ve halüsinojenik maddelerin kullanımı nedeniyle de olabilir.

Ek olarak, beyinde çok fazla dopamin salınmasından dolayı da olabilir.

Genellikle şizofren müşteriler size gelmiyor. Onları size sürükleyen anneleri, kız kardeşleri ya da teyzeleridir. Şizofreni ve diğer zihinsel problemler arasındaki farkı göstermesi adına diyebilirim ki: Çoklu kişilik bozukluğu olan biri, bir şeyleri değiştirmek ve daha iyi şeyler yapmak ister. Diğer yandan, şizofrenler nerede ve kim oldukları konusunda genellikle oldukça mutludurlar. Ama en az iki ayrı kişiliğe sahip olacaklardır, yani hangisini ele aldığınızı bilmek zorundasınız. Şizofrenisini iyileştirmek isteyen insanlar size kendi başlarına gelmek zorundadır. O zaman, iyileşmek istediklerinden emin olursunuz.

Şizofreniyi tetikleyebilecek birçok şey var ve bunlardan biri uyuşturucu kullanımıdır. Şizofreni hastaları uyuşturucu veya alkole karşı çok dikkatli olmalıdır. Mesela, bölgemdeki (evli) bir hanımefendinin, gidip Bruce Willis'le evleneceği sanrısı vardı. Bruce Willis'in onu takip ettiğine, fırsatını bulunca onu kaçırmak için beklediğine inanıyordu! Kendisi garsonluk yaptığı sırada Bruce Willis'in müşteri kılığında onu görmeye geldiğini hayal ediyordu. Evlendiklerinde Danny DeVito ve Arnold Schwarzenegger'le beraber, hep birlikte bir okul inşa edebilmeleri için gelip onu ikna etmeye çalışacaklarına inanıyordu. Bu okul Dünya'daki en güvenli yer olacaktı ve diğer her şey yok edilecekti! Uzun yıllar boyunca bunun olacağına gerçekten inandı. Bu insanlarla olabilmesi için kocasının öleceğine inanıyordu. Yaradan'a, ona neyin yardım edebileceğini sordum ve bana, esrar içmeyi bırakması gerektiği söylendi. Şizofrenik vakaları tetikleyenin esrar kullanımını olduğuna inanıyorum.

Sanrılarla ilgili sorun tehlikeli hale gelebilmeleridir. Bu kadın örneğin, kocasının ölümünü hızlandırmak için şeker kâsesine zehir koymuş olabilir.

Sezgisel Çözümler

Çoğu zaman, şizofreni hastaları iyileşmek istemez. Bununla birlikte, iyileşmek isteyen insanlarla iyi sonuçlar aldım. Her zaman kararsız ruhlar vardır ve beden üzerinde üstünlük için savaşan iki ya da daha fazla ruh varmış gibi görünebilir. Şizofreni ilaçları kullanan insanlar, kararsız ruhsal enerjiyi çekme eğilimindedirler. Şizofreni üzerinde çalışırken, bazen içlerinde iki ya da üç farklı ruh görüyorum. Bazen kişi üzerinde kararsız ruhlarını bedeni bırakması için emir vererek çalışabilirsiniz. Size itiraz edeceklerdir, aralarında bir anlaşma olduğunu ve aynı bedeni paylaşacaklarını söylerler. Bunun doğru olup olmadığını, Yaratıcı'ya sormanız gerekir, çünkü genellikle doğru değildir. Kararsız ruhlar gidince kişi normale döner.

Şizofreniye şifa çalışması yapmak için, sezgisel olarak beyne giderek ayrılmaya başlayıp başlamadığına bakın. Yaratıcı'ya bağlanın ve beynin iki yarısının uyum içinde çalışmak için bir araya gelmesine tanık olun. Beyin kimyasallarını dengeleyin. Dopamin seviyelerini dengeleyin. Yaradan'a bu insan için neyin doğru olduğunu sorun. Kararsız ruhları Tanrı'nın ışığına gönderin.

Şizofreni hastalarının, kendilerini iyileştirmelerine yardımcı olmak için bilinçlerini kafatasının sağ tarafına doğru hareket ettirmeyi imgelemelerini sağlayın. Bu sesleri durduracak ve beyni yeniden başlatacaktır.

Hastaların, ilaçlarını almayı bırakmalarına engel olun. İlacı alıyor olmalarının bir nedeni vardır ve hepsini bir anda keserlerse çok hasta olabilirler. Ama şifa çalışmalarına cevap vermeye başlarlarsa ilaçlarını yavaş yavaş azaltmak üzere doktorlarıyla konuşmalarını sağlayın. Şizofreni gibi ruhsal bozukluğu olan kişiler, thorazin benzeri güçlü ilaçlar kullanırlar. Bu ilaçlar normal bir kişiye çok zarar verebilir.

İnanç ve His Çalışması

Bu hastalıkla çalışırken çok sabırlı ve kararlı olmalısınız. Kişinin, kendini güvende hissetmenin ve kendi alanlarının kontrolünü ellerine tutmanın nasıl hissedildiğini bildiğinden emin olun.

Yardım almak için kendi kararlarıyla size gelmedilerse orada oturup sizinle oynayacaklarını fark etmelisiniz. Onlar zekidir ve akıl oyunları

oynamayı çok severler. Bir inanç çalışma oturumu sırasında bu oyunlara gelmeyin. Sadece size daireler çizdirir ve bununla çok eğlenirler.

İnsanları nasıl manipüle edeceklerini öğrenmişlerdir ve bu da hastalığın bir parçasıdır.

Yine de izin verecekleri tüm inanç çalışmalarını yapmalısınız. İzin vermezlerse zorlayarak kendinizi fiziksel bir tehlikeye atmayın! Ve üzerinde çalışabilmek için hâlâ onların iznine sahip olmanız gerektiğini unutmayın.

Şizofreni karmaşık olabilir, Yaradan'a kişinin ihtiyacı olan hisleri sormak bazen daha iyidir.

Yüklemeler

'Kendi düşüncelerimle kafamı istila edenlerin düşünceleri arasındaki farkı biliyorum.' (Bu müşteriniz için geçerliyse.)

'Aklım benimdir.'

'Yaratıcı'nın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın enerjisi ile beni çevreleyen negatif enerjiler arasındaki farkı biliyorum.'

'Paranoyak olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudum her geçen gün daha da güçleniyor.'

'Sahip olduğum her düşünce benimdir.'

'Kendi düşüncelerimle savaşmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Hiçbir şey aklımı ele geçiremez.'

'Savaşı kazandım.'

'Kendi düşüncelerimle düşünmek güvenlidir.'

'Hayatımla ilgili olumsuz düşüncelere karşı dirençliyim.'

'Düşüncelerimi, aklımı ve bedenimi kontrol ediyorum.'

'Zulüm korkusu olmadan yaşıyorum.'

'Anlayamadığım şeyler hakkında paranoyak olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudum güvende.'

'Ben tekim.'

'Her şeyden akan enerji benimle çalışır ve ben de onunla çalışırım.'

'Yaratıcı'nın enerjisine kolayca ulaşabilirim.'

'Hiçbir şey kaderimi elime almamı engelleyemez.'

'Kaderimi gerçekte olduğu gibi görüyorum.'

'Her Şeyin Yaratıcısı aracılığıyla kendi kaderimi yaratabilirim.'

'Gerçek tanımım ve Yaratıcı'nın gerçek tanımı aynı.'

'Olayların aslını görüyor ve teyit ediyorum.'

'Başkalarını korkutmadan yaşıyorum.'

Ek Gıdalar

Magnezyum eksikliğinin şizofren benzeri semptomlara neden olabileceğini unutmayın. Birçok psikiyatrik bozukluk vitamin ve mineral eksikliklerine bağlanabilir. Aşağıdaki takviyeler faydalı olabilir:

- amino asit kompleksleri
- keten tohumu yağı
- folik asit
- glutatyon
- Lesitin
- kalsiyum ve magnezyum içeren multivitamin ve mineral kompleksleri
- ham tiroid kapsülleri
- B vitamini kompleksi

Şizofreni hastaları kafein, alkol ve uyuşturucudan uzak durmalıdır.

T

TİROİD DENGESİZLİKLERİ *bkz.* Hipertiroidizm, Hipotiroidizm

TOPUK DİKENİ

Topuk kemiği ayaktaki en büyük kemiktir. Yürürken ve koşarken oluşan şok ve basıncın büyük bir kısmını emer. Topuk dikeni, topuk kemiğinin anormal bir büyümesidir. Plantar fasya topuk bölgesinden uzaklaştıkça kalsiyum birikimi oluşur ve kemik çıkıntısına neden olur. Plantar fasya, topuktan ayağın önüne uzanan ve ayağın alt yüzeyi boyunca yayılan geniş bir fibröz doku bandıdır.

Plantar fasya gerilmesi genellikle düz tabanlığın sonucudur ancak sıradışı yüksek kemerli insanlar da topuk dikeni geliştirebilir. Kadınlarda, önemli ölçüde giydikleri ayakkabı türlerine bağlı olarak daha yüksek sıklıkta topuk dikeni görülür.

Topuk dikeni, özellikle ayakta dururken veya yürürken ayağın arka kısmında aşırı ağrıya neden olabilir. Artrit, nevrit ve tendinit olan kişilerde yaygındır.

Çözümler

Topuk dikenleri ve tendinitinin uygun tedavisinin anahtarı, plantar fasyanın aşırı gerilmesinin nedenini belirlemektedir. Nedeni düz tabanlık olduğunda, ayağın arka kısmına yerleştirilen ve uzunlamasına ark desteği olan bir ortez, aşırı pronasyonu azaltan ve durumun iyileşmesini sağlayan etkili bir cihazdır.

Diğer yaygın tedaviler arasında germe egzersizleri, kilo verme ve şoku emen topuk yastığı, topuk çemberi veya ortez kullanılan, topuk topuzunu yükselten yastıklı topukları olan ayakkabılar bulunur. Topuk

beşiği ve topuk yastıkları topuklara ekstra rahatlık ve yumuşaklık sağlar ve günlük aktivitelerden kaynaklanan şok ve şiddetli vuruşları azaltır.

Kemik mahmuzları için kullanılan şifa işlemini uygulayın.

TROMBOZ

Tromboz, bacaklara yetersiz kan akışından ve ayrıca hareketsizlikten (örneğin uzun süreli uçuşlardaki) kaynaklanır ve damar tıkanıklığıyla sonuçlanabilir. Lenf sistemini çalıştırmak için egzersiz ve germe hareketleri önemlidir.

Sezgisel Çözümler

Her zaman tıbbi yardım alın! Kısa süreli bir çözüm şu şekildedir: Bir paket arnika yağını ısıtın ve bir bezi yağa batırın. Rahatlayana kadar etkilenen bölgeye uygulayın.

TÜBERKÜLOZ

Tüberküloz (TB), öncelikle akciğerleri etkileyen ve yaşamı tehdit eden bir enfeksiyondur. Binlerce yıldır insanları rahatsız etmektedir. Mısır mumyalarında ve 5000 yıl öncesine ait kemiklerde izleri bulunmuştur. Ona verem denirdi. Günümüzde, tedavide sağlanan ilerlemelere rağmen, HIV-AIDS'in yayılması, yoksulluk, sağlık hizmetlerinin eksikliği ve hastalığa neden olan bakterinin ilaca dirençli suşlarının da etkisiyle tüberküloz halen global olarak görülmektedir. İnsan nüfusunun yaklaşık üçte birini etkileyen ve her yıl dünya çapında iki milyonunu öldüren, son derece yaygın bir hastalıktır.

Tüberküloza neden olan *Mycobacterium tuberculosis* bakterisi, aktif hastalığa sahip kişinin öksürük, konuşma, gülme, şarkı söyleme ya da horlama sırasında nefesiyle dışarı verdiği mikroskobik parçacıklarla yayılır.

Her ne kadar tüberküloz bulaşıcı olsa da hastalığın kapılması o denli kolay değildir. Genellikle, tüberküloz kapmanız için hastalığı taşıyan birisiyle uzun süreli kontağınız olması gerekmektedir. Bu koşullarda bile semptomları göstermeniz yıllar alabilir. Tüberkülozu otobüsteki ya da restorandaki bir yabancıdansa aile üyelerinizden ya da çalışma arkadaş-

larınızdan kapmanız daha olasıdır. Dirençli olmayan aktif TB'si olan kişi tedaviedilirse iki haftanın ardından hastalığı bulaştırmaz.

Tedavi edilmediği takdirde tüberküloz ölümcül olabilir. Yine de çoğu vaka, hatta hastalığa karşı yaygın olarak kullanılan antibiyotik ilaçlara dirençli olanlar bile uygun bakımla tedavi edilebilir.

Vücudunuz TB bakterisini taşımasına rağmen, bağışıklık sisteminiz hastalanmanızı engelleyebilir. Bu nedenle doktorlar bir ayrım yapar:

- TB enfeksiyonu: Gizli TB olarak da adlandırılan bu durum semptomlara neden olmaz ve bulaşıcı değildir.
- Aktif TB: Bu durum sizi hasta eder ve başkalarına bulaşabilir. Bununla birlikte, enfeksiyon aktif olmasına ve hasara neden olmasına rağmen yıllarca hiç belirti göstermeyebilir.

Bağışıklık sistemi, enfekte olduktan iki ila sekiz hafta sonra TB bakterilerine saldıracaktır. Bazen bakteriler ölür ve enfeksiyon tamamen temizlenir. Aksi durumlarda bakteri vücutta aktif olmayan bir durumda kalır ve tüberküloz belirtilerine neden olmaz. Diğer durumlarda, insanlar aktif TB geliştirir.

Belirtiler

TB esas olarak akciğerleri etkiler (akciğer tüberkülozu) ve öksürük genellikle enfeksiyonun ilk belirtisidir. Aktif akciğer TB belirtileri şunlardır:

- Renksiz veya kanlı balgam üreten, üç veya daha fazla hafta süren öksürük
- titreme
- yorgunluk
- iştah kaybı
- gece terlemeleri
- nefes alma veya öksürme sırasında ağrı (*bkz.* Plörezi)
- hafif ateş
- istenmeyen kilo kaybı

Tüberküloz ayrıca kemik iliği, kemikler, merkezi sinir sistemi, eklemler, lenf sistemi, kaslar ve idrar yolları da dahil olmak üzere vücudun

hemen hemen her yerini hedef alır. Aynı anda birçok organ sistemine saldırarak tüm vücuda yayılabilir.

İnaktif TB

Akciğerler *M. tuberculosis* ile enfekte olduktan yaklaşık iki ila sekiz hafta sonra, bağışıklık sistemi harekete geçer. Zararlı organizmaları yutan özel beyaz kan hücreleri olan makrofajlar, akciğerlerdeki tüberküloz bakterilerini çevrelemeye başlar. Makrofajlar başarılı olursa bakteriler bu duvarlarda yıllarca uyku halinde kalabilir. Bu durumda, kişi TB deri testine pozitif yanıt verecek ancak herhangi bir semptom göstermeyecek ve hastalık bulaşıcı olmayacaktır.

Aktif TB

Bununla birlikte, yaşlanma, kemoterapi, HIV/AIDS gibi hastalıklar, uyuşturucu veya alkol kullanımı, malnütrisyon ve kortikosteroidler gibi reçeteli ilaçların uzun süreli kullanımı gibi bir dizi faktör bağışıklık sistemini zayıflatabilir ve inaktif TB taşıyan her on kişiden biri yaşamında bir süreliğine aktif TB geliştirebilir. Risk, enfeksiyonun ilk yılı içinde en yüksek konumdadır ancak hastalık on yıllar boyunca yeniden ortaya çıkmayabilir.

Bağışıklık sisteminin savunması başarısız olduğunda, TB bakterileri sağ kalmak için makrofajları kullanmaya başlar ve beyaz kan hücrelerinin granülomlar olarak adlandırılan sıkı şekilde paketlenmiş gruplara dönüşmesine neden olur. Bakteriler granülomlar içinde çoğalır, bu da sonuçta kanserli olmayan tümörler gibi nodüllere dönüşebilir. Bu nodüllerin merkezleri yumuşak, ufalanan peynir kıvamına sahiptir. Zamanla, merkezler onları çevreleyen granülomatöz duvardan sıvılaşabilir ve kırılabilir, bakterileri akciğerlerin hava yollarına akıtarak büyük hava boşluklarının oluşmasına neden olabilir (aktif TB). Oksijenle dolu hava boşlukları, muazzam sayılarla çoğalan bakteriler için ideal bir üreme alanıdır. Daha sonra bu boşluklardan akciğerlerin geri kalanına ve vücudun diğer kısımlarına yayılabilirler.

Aktif TB olan kişilerin çoğu tedavi olmadıkları takdirde ölür. Sağ kalanlar, göğüs ağrısı ve kanlı balgamlı öksürük gibi kronik, güçsüz bırakan semptomlar geliştirirler ya da bağışıklık sistemi düzelir ve hastalık iyileşir.

TB'nin Yayılması

Günümüzde bu hastalıkla yeni enfeksiyonlar ve ölümler artmaktadır. En kötü etkilerin görüldüğü yerler Sahraaltı Afrika ve Güneydoğu Asya'dır. Bunun başlıca nedeni HIV'ın yayılmasıdır. TB ve HIV arasında ölümcül bir ilişki vardır, her biri diğerinin ilerleyişini artırır.

HIV, bağışıklık sistemini baskılayarak vücudun TB bakterilerini kontrol etmesini zorlaştırır. Sonuç olarak, HIV'li kişilerin uykudan aktif hastalığa geçişte HIV-pozitif olmayan insanlardan daha hızlı ilerleme olasılığı vardır. TB, AIDS'le yaşayan insanlar arasında en önde gelen ölüm nedenlerinden biridir; sadece TB'ye daha duyarlı oldukları için değil, aynı zamanda TB'nin AIDS virüsünün çoğalma oranı arttırabilmesi nedeniyle, HIV enfeksiyonunun ilk belirtilerinden biri, ani TB başlangıcı olabilir.

TB yayılmasına katkıda bulunan diğer faktörler şunlardır:

- TB'ye karşı ilaca dirençli suşlarda artış
- kalabalık yaşam koşulları (TB en kolay, sıkışık, kalabalık, yetersiz havalandırılmış alanlarda yayılır)
- artan göç
- artan yoksulluk ve tıbbi tedaviye erişim eksikliği

Sezgisel Çözümler

Tüberküloz üzerinde çalıştım ve öğrenilecek bazı önemli şeyler olduğunu düşünüyorum. Tüberkülozdan korkmuyorum ama önlem alıyorum. Birinin tüberkülozu olduğundan şüpheleniyorsanız, doktorlarına göründüklerinden emin olun, böylece onlar için mevcut tüm seçeneklerden faydalanabilirsiniz. Ayrıca, sağlık çalışanına bölgedeki bir kişinin tüberkülozlu olduğu konusunda bilgi verilmelidir.

Basit şifa çalışması TB'de işe yarar. Akciğerlerdeki lezyonların iyileştiğine tanık olun. Bakterilerden sezgisel olarak kurtulmak kolaydır. Şöyle söyleyin: "Yaradan, bunu iyileştir ve göster bana." Şifa çalışması yapılırken tanık olun.

Bana tüberkülozla gelen insanların çoğu başarılı bir şekilde iyileşti ve iyi gidiyorlar.

TB'li kişiler için bazı öneriler:

- Stresten kaçının.
- Bağışıklık sisteminin baskılanmasıyla ilgili problemler nedeniyle kortizon kullanımından kaçının.
- Sigara içmekten kaçının.
- Tüberkülozun inanılmaz bir üreme kapasitesi vardır. Hava filtreleme/temizleme cihazları faydalı olacaktır.

İnanç Çalışması

Tüberkülozla çalıştığınız zaman, bir bakteri olduğunu unutmayın, bu yüzden kişinin üzüntü, yas konuları, akciğerlere ait konular ve suçluluk konularına ilişkin sorunları olacaktır.

Ek Gıdalar

Eğer kişi TB için antibiyotik kullanıyorsa önerdiğiniz takviyelere dikkat etmelisiniz, böylece antibiyotiklerin etkileriyle çatışmazlar.

Faydalı takviyeler:

- amino asit kompleksi
- keten tohumu yağı
- taze ananas suyu
- multivitamin ve mineraller
- ham timus ekstresi
- B vitamini kompleksi
- C vitamini

U–Ü

UYUZ

Uyuz, *Sarcoptes scabiei* akarının istilasıdır. Akarlar küçük, sekizbacaklı parazitlerdir. Çok küçüktürler ve gece boyunca daha kötüleşme eğiliminde olan yoğun kaşıntıyı üretmek için cildin içine girerler. Uyuza neden olan akarlar çıplak gözle görülemez ancak büyüteç veya mikroskopla görülebilir.

Uyuz akarları çevrelerine çok duyarlıdır. Çoğu durumda 24 ila 36 saat boyunca bir konakçı vücudunda yaşayabilirler. Akarların bulaşması, tenden tene bulaştığından yakın temas gerektirir.

Uyuzu bir başkasının elini sıkarak, uyuz olan birinin giysileri üzerine kendi giysilerinizi asarak hatta bir gece önce akar olan yatak örtülerini paylaşarak almak, zor olsa da mümkündür. Uyuz kapmak için gerekli fiziksel temas cinsel olabilir. Bu cinsel olarak aktif gençler arasında en yaygın bulaşma şeklidir. Ancak, çocuklarını kucaklayan anneler gibi diğer fiziksel temas biçimleri de akarları yaymak için yeterlidir. Zamanla, yakın dostlar ve akrabalar da onları bu şekilde aktarabilir. Okul ortamları tipik olarak akarların taşınması için gerekli olan yakın kişisel temas düzeyini sağlamaz.

Uyuzun teşhisi genellikle bir doktor tarafından alınan ve daha sonra bir mikroskop altında incelenen cilt döküntüsü ile yapılır.

Döküntü ilk ortaya çıktığında, yakından gözlenirlerse, topaklardan kaynaklanan ince dalgalı çizgiler görebilirsiniz. Bunlar özellikle geceleri kuru olabilir ve kaşınmaya başlar. Kızarıklık, özellikle el ve ayak parmakları arasındaki cildin yanı sıra, koltuk altı, genital bölge ve meme uçlarını etkiliyor gibi görünüyor.

Genellikle skabisitler reçete edilir ancak altı yaşından küçükler veya hamile kadınlar için önerilmez. Bu gibi durumlarda genelde, saçlı bölgelere uygulanan hafif bir çözelti tavsiye edilir.

Aynısefa merhemi, soğuk kompresler ve serin yulaf ezmesi banyoları şişlik ve kaşıntıyı hafifletmek için doğal alternatiflerdir.

Bitkisel İlaçlar

- Aloe vera'nın mükemmel iyileştirici özellikleri vardır. Jeli topikal olarak ürün etiketinde belirtildiği gibi etkilenen bölgeye uygulayın.
- Topikal olarak cilde uygulanan karakafes, uyuzlara iyi gelebilir.
- Çinkoda yüksek gıdalar yardımcı olabilir.
- Etkilenen bölgeye topikal olarak uygulanan çay ağacı yağı da yardımcı olabilir.

Bununla birlikte, kasık ve meme uçları gibi daha hassas yerlere dikkat edin ve yanabileceğinden, açık yaralara doğrudan koymaktan kaçının.

ÜLSERATİF KOLİT

Ülseratif kolit, sindirim sisteminin kronik olarak iltihaplanmasına neden olan bir inflamatuar bağırsak hastalığıdır. Karın ağrısı ve ishalle belli olur. Crohn hastalığı gibi, halsiz bırakabilir ve bazen hayatı tehdit eden sorunlara yol açabilir. Genellikle kalın bağırsağın (kolon) ve rektumun sadece en iç tabakasını etkiler. Sindirim sistemindeki herhangi bir yerde yamalar halinde ortaya çıkan ve sıklıkla bağırsak dokularının katmanlarına yayılan Crohn hastalığının aksine, yalnızca kolonun sürekli kasılıp açılan bölümlerinde oluşur.

Ülseratif kolit için bilinen bir tedavi yoktur ancak semptomlarını önemli ölçüde azaltabilecek ve hatta uzun süreli hafifleme sağlayabilen tedaviler mevcuttur.

Belirtiler ve Sınıflandırmalar

Ülseratif kolit semptomları, inflamasyonun şiddetine ve nerede meydana geldiğine bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle, doktorlar rahatsızlığı genellikle bulunduğu yere göre sınıflandırırlar:

- *Fulminant kolit*: Bu nadir, hayatı tehdit eden kolit formu kişinin tüm kolonunu etkiler. Aşırı ishal, şiddetli ağrı ve bazen dehidratasyon ve şoka neden olur.
- *Sol taraflı kolit*: Adından da anlaşılacağı gibi, inflamasyon rektumdan sol taraftaki sigmoid ve alt kolona değin uzanır. Semptomlar karın krampları, kanlı ishal, ağrı ve kilo kaybını içerir.
- *Pancolitis*: Pancolitis kolonun tamamını etkiler. Semptomlar arasında abdominal kramplar, yorgunluk, gece terlemeleri, ağrı ve kilo kaybı, kanlı şiddetli ishal atakları yer alır.
- *Ülseratif proktit*: Bu formda inflamasyon rektumla sınırlıdır ve bazı insanlarda rektal kanama bir semptomdur.

Ülseratif kolit semptomlarının artrit ile benzer şekilde, eklemlerde ağrı ve sızılara neden olduğu zamanlar vardır. Ülseratif kolit divertiküloz gibi başka hastalıklara da neden olabilir. Bu rahatsızlığa sahip insanlar takıntılı ve mükemmeliyetçi olma eğilimindedirler.

Sebepler

Kimse ülseratif koliti neyin tetiklediğinden emin değil. Bazı bilim adamları, bir virüsün veya bakterinin neden olabileceğini ve bağışıklık sisteminin istilacı mikroorganizma (patojen) ile savaşmaya çalıştığı zaman sindirim sisteminin iltihaplanabileceğini düşünmektedir. İnflamasyonun, herhangi bir patojen olmasa bile, vücudun bir bağışıklık tepkisi oluşturduğu oto-immün reaksiyondan kaynaklanması da mümkündür.

Eğer bir ebeveyninizde veya kardeşinizde bu hastalık varsa, ülseratif kolit geliştirme olasılığınız daha yüksektir, çünkü bilim adamları genetik bir yatkınlığın katkıda bulunan bir rol oynadığından şüphelenmektedir.

Ülseratif kolit, erkeklerle aynı oranda kadınları da etkiler. Risk faktörleri şunları içerebilir:

- Yaş: Ülseratif kolit her yaşta oluşabilir ancak çoğu insan bu durumu gençken geliştirir. Çoğunlukla otuzlu yaşlarda insanlarda başlamasına rağmen, az sayıda insan 50-60 yaşına kadar hastalığı geliştirmez.
- Aile öyküsü: Bir ebeveyn, kardeş veya hastalığa sahip çocuk gibi yakın akrabanız varsa daha yüksek risk altındasınız.

- İnflamasyon gösteren safra kanalları: Primer sklerozan kolanjit olarak adlandırılan bu durum, karaciğerdeki safra kanallarının iltihaplanmasına neden olur ve ülseratif kolitle ilişkilidir.
- İzotretinoin (Accutane) kullanımı: İzotretinoin (Accutane) bazen diğer tedavilere yanıt vermeyen akne tedavisinde kullanılan güçlü bir ilaçtır.
- Yaşam alanı: Kentsel alanda veya sanayileşmiş bir ülkede yaşıyorsanız ülseratif kolit gelişmesi daha olasıdır. Kuzey iklimlerinde yaşayan insanlar daha büyük risk altında görünüyor.

Yüklemeler

'Takıntılı olmadan mükemmeliyetçi olarak nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Hayattan zevk almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Ne kadar iyi olduğumu bilmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaptığım her şeyde hata bulmadan hayatımı yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımı başkalarının yaptığı her şeyde hata bulmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatımı nasıl uyum içinde yaşayacağımı biliyorum.'

'Endişeye takıntılı olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Hayatın sunabileceği birçok şeyden zevk almanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarını kontrol etmek zorunda kalmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Başkalarının oldukları kişi olmalarına nasıl izin verileceğini biliyorum.'

'Dünyanın sorunlarını üstlenmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- acidophilus (sindirim sisteminin iyi bakterilerini uyarmak için)
- ALA

- Aloe vera suyu (bağırsak sistemini yatıştırmak için)
- kolon temizliği
- esansiyel yağ asitleri
- Kudüs enginarı (sindirim için)
- magnezyum
- noni
- omega-3, 6 ve 9'lar
- ısırgan otu
- B vitamini kompleksi
- C vitamini
- Gazlı alkolsüz içecekler, baharatlı yiyecekler ve kafeinden kaçının.
- Portakal ve greyfurttan kaçının.
- İşlenmiş gıdalardan kaçının.
- Aç karnına meyve yemeyin.
- Bol sıvı tüketin.
- Izgara veya fırınlanmış yemekleri tercih edin ve kızartılmış olmayan yiyecekler tüketin.
- Yüksek lifli bir diyet yapın. İyi pişirilmiş tam tahıllar faydalı olabilir.
- Düşük karbonhidratlı yüksek proteinli bir diyet yapın. Fırında veya ızgara balık, tavuk ve hindi (derisiz) kabul edilebilir protein kaynaklarıdır.
- Katı ve sıvı yağları diyetinizden uzak tutun, çünkü bunlar kolitle birlikte ishale neden olabilir.

K vitamini eksiklikleri ülseratif kolite yol açabilir, bu nedenle iyi haşlanmış koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi, K vitamini yüksek gıdalar yiyin.

ÜREME SİSTEMİ/CİNSEL SİSTEM

Üreme sisteminin temel işlevi türlerin hayatta kalmasını sağlamaktır. Bir birey, yavru üretmeden de mutlu bir hayat yaşayabilir ancak tür devam edecekse en azından bazı bireyler çoğalmalıdır.

Üreme sistemi, çoğaltma çerçevesinde dört fonksiyona sahiptir:

1. Yumurta ve sperm hücrelerinin üretimi.
2. Bu hücrelerin taşınması ve devam ettirilmesi.
3. Yavruların beslenmesi ve gelişimi.
4. Hormonların üretimi.

Bu fonksiyonlar birincil ve ikincil üreme organları arasında bölünür:

- Primer üreme organları veya gonadlar (eşeysel bezler) yumurtalık ve testislerden oluşur. Bu organlar yumurta ile sperm hücrelerini ve bunların hormonlarını üretmekten sorumludur.
- Üreme sistemindeki tüm diğer organ, kanal ve bezler ikincil üreme organlarıdır.

İnanç Çalışması

Birinci ve ikinci çakralar açıksa, negatif programlar bu alanlardan temizlenmişse bolluk ve bereket akar. Vücudun bu alanında tutulan programlar eski, depolanmış öfke veya cinsel istismardan kaynaklanabilir. Cinsel istismar, bir çocuğu onu incitecek ya da özsaygısını azaltacak herhangi bir şey söylendiği zaman bile kaydedilmiş olabilir.

Bu çakraları temizlediğinizde daha fazla bolluğa sahip olacaksınız ve pelvik taban kasları kadınlarda daha sıkı hale gelecektir. Doğum esnasında oluşmuş veya bu dünyada var olmaktan kaynaklanan sorunlar da olabilir. Bu inançlar kişinin kültürel geçmişine bağlı olarak farklı olacaktır.

Konular aynı zamanda samimiyet ve yakınlık da olabilir. Bazı insanlar, her zaman sevişmiyorsanız, sevmediğinizi ve samimi olmadığınızı düşünür.

Boşanmış birinin önceki eşe herhangi bir taahhütte bulunup bulunmadığını da kontrol edin.

Yüklemeler

'Samimi olmanın nasıl hissettirdiği üzerine Yaradan tanımını ve perspektifini biliyorum.'

'Beslenmenin nasıl hissettirdiği üzerine Yaradan tanımını ve perspektifini biliyorum.'

'Tam olarak dinlenmenin nasıl hissettirdiği üzerine Yaradan tanımını ve perspektifini biliyorum.'

'Eşimi tam olarak dinlemenin nasıl hissettirdiği üzerine Yaradan tanımını ve perspektifini biliyorum.'

'Yaradan'ın samimiyet tanımına sahibim.'

'Günlük hayatımı kurban edilmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Yaradan'ın, bir eşten sevgiyi alma ve kabul etmenin nasıl hissedildiği tanımına sahibim.'

'İstekli, duyarlı ve seksi hissetmek ve hâlâ iyi bir muhakemeye sahip olmak uygundur.'

'Yaradan'ın, eşimle cinsel ilişkiden zevk alma tanımına sahibim.'

'Cinsel aşkı alıp kabul edebilirim.'

'Seksi olmak uygundur.'

'Seks yapmak ve spiritüel olmak uygundur.'

'Tanrı ile evli olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Önceki evliliğim olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Eşimi tamamen biliyor ve anlıyorum.'

'Seks yapmayı görevim olarak görmeden yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Fedakârlık yapmak zorunda olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Seksten hoşlanmak uygundur.'

'Cinselliği kirli olarak algılamadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Karanlıkta veya farklı bir ortamda seksten korkmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Cinsel duyguyu göstermek uygundur.'

'Duyarlı olmak uygundur.'

'Seksten utanmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücuduma saygı duyuyorum.'

'Vücudumda olmak uygundur.'

'Kız ya da erkek olmak uygundur.'

'Bir ilişkide nasıl varolunacağını biliyorum.'

'Her zaman seks yapmak zorunda olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Seks görevim olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Cinsellik sırasında duyguları göstermek uygundur.'

'Suçluluk olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

ÜRTİKER

Bir maddeye karşı alerjik bir reaksiyon gerçekleştiğinde, histamin ve diğer kimyasallar kan dolaşımına salınır, bu da kaşıntıya, şişmeye ve diğer semptomlara neden olur. Ürtiker, özellikle saman nezlesi gibi alerjileri olan kişilerde yaygın bir tepkidir.

Bir ürtiker başlangıcının şiddeti kişiden kişiye farklı olabilir. Bazı insanlarda, alerjenle en ufak bir temas halinde olsalar dahi, ürtiker başlayabilir.

Yüz çevresinde (özellikle dudaklar ve gözler) şişlik veya kayma olduğunda, buna anjioödem denir. Anjioödem şişmesi ayrıca ellerde, ayaklarda ve boğazda da oluşabilir. Bu mutlaka bir ürtiker olarak kabul edilmez.

Sebepler

Birçok madde ürtikeri tetikleyebilir:

- hayvan derisi tozları (özellikle kedilerin)
- böcek ısırığı
- ilaç
- polen
- kabuklu deniz ürünleri, balık, fındık, yumurta, süt ve diğer yiyecekler

Ürtiker ayrıca şu nedenlerle de gelişir:

- duygusal stres

- aşırı terleme
- aşırı soğuk veya güneşe maruz kalma
- mononükleoz, otoimmün hastalıklar ve lösemi enfeksiyonları
- kaşıntı
- Cilt yüzeyinde açıkça tanımlanmış kenarları olan kırmızı veya ten rengi şişlikler (kabarcıklar)

Virüsler de ayrıca ürtikere neden olabilir. Hepatit B ve Epstein-Barr virüsü en sık görülen iki sebeptir. Bazı bakteriyel enfeksiyonlar (maya enfeksiyonları gibi) ürtiker oluşmasına da neden olabilir. Penisilin ve ilgili bileşikler gibi antibiyotikler, ilaca bağlı ürtikerin en yaygın nedenidir. En etkili maddelerden bazıları şunlardır:

- hayvanlar
- aspirin
- Allopurinol
- antimon
- Antipirin
- barbitüratlar
- BHA veya BHT (koruyucu maddeler)
- bizmut
- kanser (lösemi)
- kloral hidrat
- kolonya ve parfüm
- Kortiotropin
- okaliptus
- egzersiz
- florür
- yiyecek alerjisi
- gıda boyaları
- altın
- hipertiroidizm

- enfeksiyonlar, özellikle strep enfeksiyonları
- böcek ısırığı
- insülin
- makyaj
- mentol
- cıva
- morfin
- afyon
- penisilin
- sakarin
- salisilatlar
- şampuan
- sabun
- sülfat
- thorazin

Sezgisel Çözümler

Kişinin alanına gidin ve Yaradan'ın vücudu tekrar dengeye getirdiğine tanık olun, böylece alerjenlere şiddetli tepki vermez. Bu genellikle kişinin kortizon seviyelerini yukarı çıkarır ve ürtikerler üzerinde hemen bir etkiye sahip olabilir.

İnanç Çalışması

Kişinin neye alerjisi olduğunu öğrenmelisiniz. Bu maya ile ilişkili olabilir. Mayalar genellikle ürtiker çıkan insanlarda yükselir. Maya mantardır ve mantar genellikle kırgınlık sorunlarıyla ilişkilidir. Öyleyse onlarla çalışın. Şunları yükleyin:

'Kendimi ve başkalarını kızdırmadan günlük hayatımı nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Hayatımı zorlanmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Hayır demeyi biliyorum.'

'Kelimelerimi nasıl kullanacağımı biliyorum.'

'Hayatımı, sorumluluğum olan şeyler için başkalarını suçlamadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Vücuduma iyi bakarken günlük hayatımı nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Kendimi rahatsız edici insanlara maruz bırakmadan hayatımı nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Kendimi zehirli maddelere maruz bırakmadan hayatımı nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Beni rahatsız eden insanlara kırılmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendimden rahatsız olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kırılgan ve kolayca istismar edilir olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Her zaman savaşmak zorunda kalmadan hayatımı yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumun dış dünyanın etkilerine uyum sağlamasına nasıl izin vereceğimi biliyorum.'

Ek Gıdalar

- ALA
- Kuersetin
- B vitamini kompleksi
- B12 vitamini
- C vitamini, 5.000 mg
- D vitamini
- E vitamini

Bitkisel Takviyeler

Bitkilerin kullanımında, kişinin alerjisi olmamasına dikkat etmek en iyisidir.

Isırgan otu, önerdiğim ilk bitkidir, çünkü alerjik reaksiyonlara karşı faydalıdır.

Ayrıca şunları deneyebilirsiniz:

- Aloe vera
- kedi pençesi
- noni, doğrudan cilde uygulanır
- kırmızı yonca
- Tüm alkol ve işlenmiş gıdalardan, özellikle doymuş yağlarda yüksek gıdalardan kaçının.
- Hipoalerjenik olan cilt ürünlerini kullanın.

V–W

VİRÜSLER *bkz.* Giriş

WİLSON HASTALIĞI

Wilson hastalığı, hayati organlarda çok fazla bakır birikmesine neden olan kalıtsal bir hastalıktır. Hastalık birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir ve yıllarca uykuda kalabilir. Tedavi edilmediği takdirde ölümcül olabilir. Ancak erken teşhis edildiğinde tedavi edilebilir, bu hastalığa rağmen birçok insan normal hayatlarını yaşamaktadır.

Bakır sağlıklı kemiklerin, kolajenlerin, sinirlerin ve cilt pigmenti melaninin gelişiminde önemli bir rol oynar. Normal olarak besinlerden emilir ve herhangi bir fazlalık karaciğerde üretilen bir madde olan safra yoluyla atılır.

Wilson hastalığı, bakırın safraya taşınmasına yardımcı olan bir protein olan ATP7B'yi etkileyen kromozom 13'ün genetik bir mutasyonudur. ATP7B ayrıca, bakırın kan dolaşımı yoluyla minerali taşıyan bir protein olan seruloplazmin içine katılmasıyla da ilgilidir. ATP7B genindeki kusurlar, bakırın uygunsuz bir şekilde bertaraf edilmesine neden olur. Bakır karaciğerde birikir ve bu da hasara neden olabilir. Zamanla, fazla bakır karaciğerden dışarı akar ve diğer organlarda, özellikle de beyin, göz, böbrekler ve eklemlerde birikmeye başlar. Bu organlara ve dokulara da zarar verebilir. En çok karaciğer ve merkezi sinir sistemi etkilenir.

Wilson hastalığı, otozomal resesif bir karakteristik olarak kalıtsaldır, yani hastalığın geliştirilmesi için kusurlu genin iki kopyasının, her iki ebeveynden birden miras alınması gerekir. Her iki ebeveyn de anormal

bir Wilson geni taşıyıcısıysa, iki normal geni olan bir çocuğa sahip olma ihtimali yüzde 25, çocuğun bir bozuk gene sahip olma ihtimali yüzde 50 ve iki resesif genle hastalığı geliştirme ihtimali yüzde 25'tir. Bu nedenle Wilson'lu kişilerin tüm çocuk ve kardeşlerinin hastalık için test edilmesi önerilir.

Belirtiler

Wilson hastalığı olan kişilerde bakır, doğumdan hemen sonra karaciğerde birikmeye başlar ancak belirtiler 5 veya 6 yaşından önce nadiren ortaya çıkar. Hastalık genellikle 30 yaşından önce ortaya çıkar, yine de hayatın ilerleyen kısımlarında da ortaya çıkabilir.

Karaciğer

Karaciğer vücut için bir filtre olduğundan, bu hayati organda bakır birikir ve Wilson hastalığı olan çoğu insan karın ağrısı ve cilt sararması (sarılık) dahil olmak üzere karaciğer hasarı belirtileri gösterir; anemi veya kan kusmaya da rastlanır. Karaciğerde siroz gelişebilir; karaciğerin hayati rollerini yerine getirme yeteneğini etkileyen geri dönüşü olmayacak şekilde bozulması. Sirozun belirtileri arasında karın veya bacaklarda şişlik ve genişlemiş bir dalak bulunur.

Nörolojik Belirtiler

Wilson hastalığı olan kişilerin üçte biri dengesiz bir yürüyüş, konuşma zorluğu, salya akması, kas spazmları ve titreme gibi nörolojik semptomlara sahiptir.

Davranışsal ve Psikolojik Sorunlar

Wilson hastalığı, ani kişilik değişikliklerine ve uygunsuz davranışlara neden olabilir. Hastalığı olan çocuklar sergiledikleri davranışlar sebebiyle yanlış anlaşılabilirler, çünkü dengesiz davranırlar.

Gözler, Böbrekler ve Kemikler

Wilson hastalığı olan birçok insan, başka semptomları göstermeseler bile, kornea etrafında Kayser-Fleischer halkası denilen altın-kahverengi bir pigmentasyon geliştirir. Bu değişiklik bakır birikintilerinden kaynaklanır.

Wilson hastalığı böbreklerin filtreleme işlevini de engelleyebilir ve osteoporoza yol açabilir.

Sezgisel Bakış

Bana Wilson hastalığıyla gelen insanların çoğuna önceden teşhis konulmuştu. Bununla birlikte, benimle randevusu olan bir kadın farklıydı; onda neyin yanlış olduğu hakkında hiçbir fikri yoktu. Onunla telefonda konuştuğum andan itibaren, Wilson hastalığının olduğunu biliyordum. Hastalığın enerjisini hissettikten sonra yanılmazsınız. Onunla konuşmaya başladığımda, tamamen psikotik olduğunu, hiç kimsenin ona yardım edemeyeceğine ve herkesin onu öldürmeye ya da ona bir şey yapmaya çalıştıklarına inandığını gördüm. Wilson hastalığı için test edilmek üzere doktora gitmesi için elimden geleni yaptım ama o reddetti, çünkü o kadar psikotikti ki ona söylediğim hiçbir şeye inanmıyordu. Hastalık çok dengesiz bir noktaya ilerlemişti.

Bölgemde birçok gencin Wilson hastalığından öldüğünü de, insanların bu hastalıktan iyileştiğini de gördüm.

Gen Çalışması

Wilson hastalığı üzerinde çalışmanın en iyi yolu gen çalışmasıdır.

Kişinin alanına gidin ve aşağıdaki süreci takip ederek Yaratıcı'dan soruna neden olan geni değiştirmesini isteyin:

Gen Çalışması İşlemi

1. Bilincinizi kalbinizde merkezleyin ve Var Olan Her Şey'in bir parçası olan Dünya'ya indiğinizi gözünüzde canlandırın.
2. Evreni geçin, beyaz ışıkları geçin, koyu ışığı geçin, beyaz ışığı geçin, Yasalar olan jölemsi maddeyi geçin, inci parlaklığındaki beyaz ışıktan girip Varoluşun Yedinci Seviyesi'ne ulaşın.
3. Şu emri verin: "Her Şey'i Yaradan, ... (kişinin ismi)'nin genetik kusurunun şu an için uygun olan, en yüce ve en iyi şekilde iyileştirilmesi emredilir. Teşekkür ederim! Oldu. Oldu. Oldu."
4. Kişinin alanına gidin ve değişikliğe şahit olun. Bu çok çabuk gerçekleşebilir, sadece bir ışık parıltısı görebilirsiniz.

Yüklemeler

'Hayatımda değişiklik yapmanın mümkün olduğunu biliyorum.'

'Yaşayacağım bir hayatım var.'

'İleri gitme yeteneğim var.'

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

Özellikle avokado, yumurta, karaciğer, mantar, kabuklu yemiş ve kabuklu deniz ürünleri olmak üzere bir dizi gıda bol miktarda bakır içerir, bu nedenle kaçınılmalıdır. Ayrıca:

- Alkol ve kahve kullanmayın.
- Soğan yiyin, çünkü içinde kükürt vardır, bu da fazla bakır çeker.
- Suyunuzdaki bakır seviyesini kontrol etmek için test yaptırın.
- Eğer multivitamin kullanıyorsanız, içindeki bakır seviyesini kontrol edin.

WİLSON SENDROMU *bkz.* Hipotiroidizm

Y–Z

YANIKLAR

Bir gün yanlışlıkla kolumun üzerine sıcak çay döktüm, bu üçüncü derece yanıklara sebep olacak bir şeydi. Yanığa bakmadım ve üzerini örttüm. Dedim ki, "Hayır, bu asla gerçekleşmedi." Örtüyü kaldırdığımda yanık tamamen gitmişti.

Başka bir vesileyle öğrencilerimden biri yanıkla sınıfa geldi ve ona şifa çalışması yapmamı istedi. Üçüncü derece bir yanıktı ve üzerinde bir şifa çalışması yaptım. Anında iyileşmedi ve bunun onu hayal kırıklığına uğrattığını görebiliyordum. Ancak, üç gün içinde tamamen iyileşti. Gittiği doktor o kadar çabuk iyileşen bir şey görmediğini söyledi.

Sezgisel Çözümler

Bir yanık ilk oluştuğunda ona bakmayın. Ona bakmadan önce üzerini örtün ve şifa çalışması yapın, böylece bilinçli zihin devreye girmez. Emri şöyle verin: "Ağrı şimdi durdu." Sinir uçlarındaki acı yanığı daha kötü hale getirir. Miyelin kılıfları yanık yüzünden çıldırır ve nöronların durumu çığlıklar halinde beyne iletmesi durumu daha da kötüleştirir. Ciltteki acıyı çözebilirseniz, yanığın içeri işlemesini ve daha derinlemesine yanmasını engellersiniz. Hemen duracak ve ciltte hasara neden olmayacaktır.

Bazen derin bir yanık görmenin şoku sizi mutlak paniğe kaptırır, bu yüzden elinizi üstüne koyduğunuzdan veya üzerine bir havlu attığınızdan emin olun (özellikle derin bir yanık olduğu takdirde temiz ve kuru olduğundan emin olun) ve şöyle deyin: "Hayır, bu hiç gerçekleşmedi."

Yanıklar küçük çocuklarla son derece hızlı iyileşir. Çocuk yanar yanmaz, tüm acının gitmesini emredin.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Balın yanıkları iyileştirdiği, çünkü bakterilerin içinde büyümeyeceği söylenir. Pastörize edilmemiş saf balın en iyisi olduğu söylenir.
- Işık terapisinde kullanılacak renkler mavi ve magentadır.
- Soğuk su altında sadece birinci derece yanıklar tutulur.
- Üçüncü derece yanıklar: Yaradan'ın yanıkları iyileştirdiğine tanık olun ve tıbbi yardımla takip edin. Tedaviden sonra, pastörize edilmemiş saf bal, karakafes ve E vitamini kombinasyonunu uygulayın böylece cilt eski haline geri gelecektir.

YARA İZLERİ

İnsanlar bana bazen vücutlarında belli bir yara izini istemediklerini söyler. Bu yara izinin üzerine biraz E vitamini sürülmesi ve biraz fazla selenyum kullanılmasıyla izin solması muhtemeldir.

İnsanların bir yara izi üzerine takıntılı hale gelmesi ve onu ortadan kaldırmak için ellerinden geleni yapması ilginçtir. Bunun nedeni, aslında kurtulmaya çalıştıkları şeyin izleri yaratan olay olmasıdır.

Dokuya gidip yara izinin Her Şeyin Yaratıcısı aracılığıyla iyileşmesine tanık olurum, sonra da yaranın meydana geldiği zamandaki duygu ve inançlar üzerinde inanç çalışmalarını uygularım.

Bir yara üzerinde şifa çalışması yapıldığında, müşterinin, tüm cilt katmanlarının tamamen iyileşmesi ve yaraların yok olmasının üç ay kadar sürebileceğini anlaması gerekir.

YAŞLANMA

Yaşlanmayla ilgili, bedeninizin çevredeki serbest radikaller nedeniyle yaşlanmaya programlandığını söyleyen birçok harika kitap var. Birçok insan serbest radikalin ne olduğundan emin değil, o yüzden açıklamama izin verin.

Hücrelerinizin içinde hücreler için bir yakıt olan ATP'yi tutan mitokondri vardır. Hücrelerin ATP'yi serbest bıraktığı herhangi bir zamanda, serbest radikal olarak adlandırılan fazladan bir oksijen molekülü de

salgılanır. Bu bir atık üründür. Bir antioksidan mevcut olmadığı sürece bu etrafta yüzebilir ve hücrenin içinde tahribata neden olabilir. Böyle olduğunda, antioksidan oksijen molekülüne/serbest radikale bağlanacak ve zararsız hale gelecektir.

Öte yandan, serbest radikal DNA'ya defalarca çarpıyorsa, kalıcı tahribata neden olabilir. Eğer DNA'da büyük bir hasar olursa hücre başarıyla çoğalamayıp kendi kendini imha edecektir. Bu, insanların yaşlanmasının bir yoludur.

Vücudumuzdaki hücrelerin çoğu serbest radikal hasarı nedeniyle kendi kendini yok eder. Hücrelerin zarar gördüğü başka yollar da vardır (ağır metal zehirlenmesi gibi) ancak hücre hasarını önleme ve böylece yaşlanmayı engellemenin anahtarı, olabildiğince çok antioksidan almaktır.

Aşağıdaki alıştırmada, sürekli olarak yenilenme ve yaşlanmayı durdurma için hücrelerin reseptörlerine bir mesaj göndereceğiz.

Yaşlanma için Genetik Programları Değiştirme İşlemi

1- Bilincinizi kalbinizde merkezleyin ve aşağıya Her Şey Olanın bir parçası olan Toprak Ana'ya gittiğinizi imgeleyin. Enerjiyi ayaklarınızdan yukarı doğru getirirken her bir çakrayı açtığınızı imgeleyin. Taç çakranızdan yukarı doğru devam edin, güzel bir ışık topunun içinde Evren'e gidin.

2- Evren'in ötesine gidin, beyaz ışıkları geçin, karanlık ışığı geçin, beyaz ışığı geçin, Yasalar olan jöle gibi maddeyi geçin, incimsi, yanardöner beyaz ışığa, Varoluşun Yedinci Seviyesi'ne gelin.

3- Kişinin alanına girin, pineal bezin içindeki merkez hücreye gidin.

4- Emrinizi verin: "Her Şeyi Yaradan, en yüce ve en iyi şekilde, ... (kişinin adını söyleyin) kişisinin yaşlanma ve ihtiyarlama ile ilgili tüm genetik programlarının tüm seviyelerden çıkartılıp iptal edilmesi ve Tanrı'nın ışığına gönderilmesi, şimdiki ve gelecekteki tüm bedenler için 'Ben genç ve ebediyim, sürekli olarak yenileniyorum,' programının bedenindeki tüm hücrelere yüklenmesi emredilir. Teşekkür ederim. Oldu. Oldu. Oldu."

5- İşlemi gözlemleyin. İşlem bitene kadar kişinin alanında kalın.

6- Durulanın ve kendi alanınıza geri dönün. Toprak Ana'ya gidin, sonra enerjiyi bedeninizden yukarıya, taç çakranızın üzerine getirip enerji kesmesi yapın ya da mükemmel denge içinde olduğunuz Yedinci Varoluş Seviyesi'nde kalın.

Bu egzersizin ardından, vücut bir detoksifikasyon sürecinden geçeceğinden, kişi birkaç gün boyunca kendini iyi hissetmeyebilir. Bunu önlemek için kalsiyum-magnezyum ve şelatlanmış çinko kullanın.

İnanç Çalışması

Aşağıdakileri test edin:

'Yaşlanacağım.'

'Kimse bana ihtiyaç duymayacak.'

'Emeklilik yaşlandım demektir.'

Şunları yükleyin:

'Hep gencim.'

'Bedenim gençtir.'

'Bedenim güzeldir.'

'Kolayca yenilenirim.'

'Pişmanlık olmadan yaşarım.'

'Dinlendim.'

'Bedenime özen gösteririm.'

'Bedenimin kolaylıkla yenilenmesinin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kendimi genç ve güzel bulmam kolaydır.'

'Görünüşümden memnunum.'

'Çekiciyim.'

'k Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

ALA

Bir amino asit kompleksi

glutatyon

noni [hint dutu] 5 gün kullan, 2 gün bırak

- B vitamini kompleksi
- Sigara içmeyin çünkü sigara hücreleri yok eder.
- Dr. Stephen T. Chang'ın *The Complete System of Self-healing*, isimli içsel alıştırmalar kitabını takip etmek gençliğinizi arttıracaktır.
- Omega-3'ler, 6'lar ve 9'lar cildi onarmak için çok önemlidir. Omega-3'ler serotonin ve omega-6'lar östrojen oluştururlar. Omega-3, 6 ve 9 beynin ve tüm vücudun işleyişi için iyidir.

Ayrıca yemeğinizi kutsamayı her zaman hatırlayın. Ve hayatınızı ve çok değerli anlarınızı sevmediğiniz şeyleri yiyerek boşa harcamayın. Doğal, canlı besinler her zaman daha iyidir ama yediğiniz her küçük şey hakkında mecburi bir endişe duyuyorsanız, bu yaşamadığınız anlamına gelir. Size neşe getiren sağlıklı yiyecekler yiyin.

YAŞLILIK LEKELERİ

Yaşlılık lekeleri genellikle egzersiz eksikliği veya karaciğerdeki problemlerden kaynaklanır. Karaciğerde problemleriniz varsa cildinizde üç ay içinde ortaya çıkarlar. Yani cildinizde yaşlılık lekeleriniz varsa, içeride bir şeyler oluyor demektir. Aslında, deri ile ilgili problemlerin çoğu karaciğerde tutulan inançlarla başlar.

İnanç Çalışması

Theta uygulayıcısı yaşlılık lekelerini temizlemek için şifa çalışmaları yapabilir ancak karaciğeri temizlemek önemlidir. Karaciğer eski öfkeyi tutar. Eğer karaciğerde siroz varsa kişi hızla öfkelenir. Ayrıca eski depolanmış nefret programları da burada tutulur. Karaciğer hastalıkları olan kişilerin iyi olmaları için nefreti bırakmaları gerekir.

Öfke, korku, suçluluk, eski istismar, kızgınlık ve sevgiyi kabullenememe sorunları için enerji testi yapın. Aşağıdakileri yükleyin:

'Korku olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Korku olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Kırgınlık olmadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Güvende olmanın nasıl hissettirdiği için Yaradan'ın tanımını biliyorum.'

'Emniyet içinde olmanın nasıl hissettirdiği için Yaradan'ın tanımını biliyorum.'

'Korunmanın nasıl hissettirdiği için Yaradan'ın tanımını biliyorum.'

Ek Gıdalar

ALA, deve dikeni (şevketibostan) ve biraz selenyum kullanarak karaciğeri temizlemeye başlamanız önerilmektedir.

Ayrıca *bkz.* Karaciğer

YUMURTALIK KİSTLERİ

Kist, sıvı dolu bir kesedir. Çoğu durumda yumurtalık üzerindeki bir kist zarar vermez ve kendi kendine yok olur. Çoğu kadın hayatları boyunca bir noktada bu kistlere sahip olur. 50 yaşın altındaki kadınlarda nadiren kanserlidir. Kistler bazen can acıtır ama her zaman değil. Çoğu zaman, bir kadın kist hakkında pelvik muayenesi sırasında bilgi sahibi olur.

Sezgisel Bakış

Kistlere çok fazla veya çok az östrojen neden olmuşsa bunu Yaradan'a sorun. Herhangi bir genetik eğilim varsa değiştirin. Yaradan'ı kistleri küçültürken izleyin.

Ek Gıdalar ve Diğer Beslenme Önerileri

- Kalsiyum-magnezyum kistlerle ilişkili kramplarda yardımcı olacaktır.
- Maca ayrıca kistlerden kurtulmaya yardımcı olur.

Ayrıca *bkz.* Östrojen Dengesizlikleri

YÜKSEK KOLESTROL *bkz.* Kardiyovasküler Hastalıklar

YÜKSEK TANSİYON *bkz.* Kardiyovasküler Hastalıklar

YÜZ FELCİ [BELLS PALSİ]

Bells Palsi, nörolojik hasar nedeniyle etkilenen bölgeyi uyuşturan bir herpes virüsüdür. Bazen yüze inanılmaz bir hasar verir.

İnanç Çalışması

Yapılması gereken ilk şey, tüm değer-değersizlik meselelerini ortadan kaldırmak ve değiştirmek için inanç çalışmalarını kullanmaktır. Tüm herpes virüslerinde olduğu gibi, inanç çalışması anahtardır.

Kişiye virüsü aldıklarında neler olup bittiğini sorun ve alttaki inancı bulmak için kazma işlemini kullanın.

Virüsün ve ev sahibinin ortak olan inançlarını değiştirin.

Yaradan'dan, yüzdeki sinir uçlarını yeniden inşa etmesini isteyin. Ancak bunu yapmadan önce, kişinin bunun mümkün olduğuna dair inanca sahip olduğundan emin olmalısınız, çünkü şimdiye kadar doktorları onlara çoktan bunun imkânsız olduğunu söylemişlerdir.

Ayrıca *bkz.* Herpes

ZONA

Zona hastalığı suçiçeği virüsü olan varicella-zoster'in neden olduğu bir hastalıktır. Bir tür herpes virüsüdür. Suçiçeği geçirdiğinizde virüs vücudunuzda kalır. Omurilikte uykuda kalabilir ve uzun yıllar problemlere neden olmaz. Ancak yaşlandıkça, zona olarak yeniden ortaya çıkabilir.

Suçiçeğinin aksine, zona hastalığı bulaşıcı değildir.

Suçiçeği geçirenlerin yüzde 90'ı zona geliştirme riski altındadır. Atak olasılığı kanser, omurilik yaralanmaları, stres ve bağışıklık sistemini baskılayan koşullar gibi pek çok faktör tarafından artırılabilir. Zona iç organlara zarar verebileceğinden, bağışıklık sistemi yetersizliği olan kişiler için tehlikeli olabilir. Zona tarafından getirilen ikincil bir bakteriyel enfeksiyon veya viral zatürre sonucu ölüm ihtimali vardır.

Belirtiler

Zona erken belirtileri genellikle vücut veya yüzün bir yanında yanma veya acı, karıncalanma veya kaşıntıyı içerir. Acı hafif ya da şiddetli olabilir. Daha sonra kabarcıklar oluşur ve 14 güne kadar devam eder.

Zona yüzde görünürse, görme veya duyma durumunu etkileyebilir. Zona ağrıları, kabarcıkların iyileşmesinden haftalar, aylar, hatta yıllar sonrasına kadar sürebilir.

Konvansiyonel Tedavi

Zona için bilinen bir tıbbi tedavi yoktur. Virüsle savaşan ilaçlar erken tedavide yardımcı olabilir. Bunlar aynı zamanda kalıcı ağrının önlenmesine yardımcı olabilir.

Bazı insanlarda zona ağrıları, narkotik ağrı ilaçlarına ihtiyaç duyacakları kadar yoğun bir hal alır.

Bir aşı, zona oluşumunu önleyebilir veya etkilerini azaltabilir. Bu 60 yaş ve üstü olanlar içindir.

Sezgisel Çözümler

Vücudun içindeki virüsü arayın. Herpes alt omurgada saklanır. Virüsün davranışı üzerinde çalışmak zorundasınız, bu da çok fazla inanç çalışması gerektirecektir. Ancak bazen inançların ortadan kaldırılması virüsten kurtulmak için yeterli olamayacaktır, bu yüzden virüs üzerindeki inançları da çekin ve hisleri yükleyin. Yaradan'dan size göstermesini isteyin ve değişiklikleri gözlemleyin. Vücut DNA'sının virüs yüzünden değişip değişmediğini kontrol edin. Eğer bir değişiklik varsa, onu da onarın.

Ayrıca *bkz.* Virüsler (Giriş)

İnanç Çalışması

Virüsler, ilgili inançlar çekilinceye kadar vücutta hayatta kalabilecek kadar akıllıdır. İnançlar çeşitlidir ancak aşağıdakileri mutlaka çekin:

'Yeterince iyi değilim.'

'Layık değilim.'

'Tanrı beni cezalandırıyor.'

Zona vakalarının çoğu stres kaynaklı olduğundan, strese neden olan inançlar üzerinde çalışmak iyidir.

Birçok örnekte, kişilerin suçiçeği geçirdikleri zaman sahip oldukları duyguları bulmak ve bu inançlarla çalışmak için geri dönebilirsiniz. Ancak çok gençlerse o zamanla ilişkili herhangi bir inanç olmayabilir.

Kişinin sevgi, affetme, neşe ve saygıya layık olmanın nasıl hissedildiğini anladığından emin olun.

Yüklemeler

'Stres olmadan yaşamanın nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Stresin nasıl düşündüğümü ve nasıl hissettiğimi etkilemesine izin vermeden günlük hayatımı nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Strese acı verici yollardan tepki göstermeden nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Pişmanlık duymadan nasıl yaşayacağımı biliyorum.'

'Güçlü olmak benim için kolaydır.'

'Her gün, her şekilde bedenim daha da güçlenir.'

'Nasıl mutlu olacağımı biliyorum.'

'Hayatın iyi olduğunu biliyorum.'

Ek Gıdalar

- asitofil
- ALA
- arı poleni ve propolis
- kırmızı biber
- cildi temizlemek için DMSO (Dimetil sülfoksit, formülü 2SO olan organokükürt bileşiğidir)
- karaciğeri temizlemek için devedikeni
- topikal ve dahili olarak noni meyve suyu
- omega-3'ler
- topikal olarak merhem
- A vitamini
- B vitamini kompleksi
- kabarcıklarda E vitamini
- çinko

VİTAMİNLER VE MİNERALLER

Vitaminler ve mineraller hakkında bol miktarda bilgi vardır. Konuyla ilgili bilgilerle dolu yüzlerce kitap bulabilirsiniz. Bu kısa ve genel bakışta, belirli vitamin ve mineral eksikliğinden kaynaklanan sorunlara dair size bazı fikirler vermek amaçlanmıştır.

Bir kişinin vücuduna bakıp eksiklikleri gördüğünüzde, kişi genellikle uygun vitamin ve mineralleri kullanarak bunu düzeltebilir. Vücuda ve Yaradan'a, hangi özel vitamin veya minerallere ihtiyaç olduğunu sormak için kendinizi eğitmelisiniz. Zamanla, bu eksiklikleri bir bakışta tanıyabileceksiniz.

Vitamin ve mineral eksikliğinin vücutta hastalık yaratabileceğini biliyoruz. Ancak bu hayati takviyelerin uygun bir dengesi vücutta sağlık oluşturur. Hücreler, vücudun sayısız ihtiyacı için vitamin ve mineralleri emmenin ve dağıtmanın inanılmaz bir yöntemine sahiptir. Bununla birlikte, bu emilimin engellendiği birçok yol da vardır.

İnsanların göz ardı ettiği şey, vitamin ve minerallerin emilimindeki duygusal ve zihinsel bileşendir. İnançlarımıza bağlı olarak, his ve programlarla yapılan katı engellemeler nedeniyle besinlerimizdeki tüm vitamin ve mineralleri alamayabiliriz. Hücreleri öfkeyle hayal kırıklığını kabul etmek ve sevgiyle neşeyi reddetmek için eğitirsek, farkında olmadan onları sevgi ve sevinç duygularını yaratma yeteneğini verecek maddeleri reddetmek için de eğitebiliriz.

Yüklemeler

'Vücuduma vitamin ve mineralleri en yüce ve en iyi şekilde nasıl kabul edeceğimi anlıyorum.'

'Vitaminlerden ve minerallerden yaşamın özünü emmenin nasıl hissedildiğini biliyorum.'

'Vücudumu güçlü kılmak için vitaminler ve minerallerin Var Olan Her Şeyin Yaratıcısı'ndan bir hediye olduğunu biliyorum.'

Ayrıca, düşüncelerin gerçek şeyler olduğunu da hatırlayın. Düşüncelerin özleri vardır. Varoluş seviyelerinde bir şeyler yaratabilirler. İnançlarınız bir vitaminle aynı enerjiyi yaratabilir. Zihninizi ne kadar berraklaştırırsanız, bedeni dengeye getirmek için Yedinci Seviye'ye o kadar kolay erişebilirsiniz. Hastalık sizin düşmanınız değil, dengesizliğin bir işaretidir. Bir hastalık yaratmak için birçok olumsuz inanca sahip olmalısınız. Bir keresinde, küçük bir çocuğun babasına duyduğu nefretini çektim ve onun kolon kanseri de bu şekilde gitti. Mümkünse müşterinize *İleri ThetaHealing*™ kitabındaki her şeyi yükleyin, böylece onlara hizmet etmeyen her şeyi daha kolay ve hızlı bir şekilde bırakmaya izin verebilirler.

VİTAMİNLER

Vitaminlerin dozu için, Shari Lieberman'ın *Gerçek Vitamin ve Mineraller Kitabı*'na bakabilirsiniz.

A Vitamini

Üreme, DNA ve dokuların onarımı için A vitamini gereklidir. Akne, sedef hastalığı ve cilt bozukluklarının tedavisinde, kronik ülserlerde kullanımı faydalıdır. Bağışıklık sistemine yardımcı olur ve kanser tedavisinde kullanılır. Beta karoten emiliminde kullanılır ve akciğerler için faydalıdır.

A vitamini eksiklikleri bezlerde, mukus zarlarında, deride ya da gastrit şeklinde ortaya çıkar.

A vitamini sık bronşit geçiren, soğuk uçukları, grip, solunum yolu enfeksiyonları ve boğaz ağrısı olan kişiler tarafından kullanım için güvenlidir. Balık ürünlerinin çoğu A vitamini bakımından yüksektir. Ayrıca sığır, tavuk, yumurta ve karaciğerde bulunur.

B Vitaminleri

B vitamini her zaman B-kompleks formunda alınmalıdır. Bu şekilde vücudunuzca çok daha kolay emilebilir. B vitaminleri vücutta enerji üretmek için kullanılır.

Vitamin B1

B1 vitaminine tiyamin de denir. Vücuttaki karbonhidrat metabolizmasıyla ilgilidir. Anksiyete gibi durumlarda etkilidir, diyet yaptığınız zaman yardımcı olur, duygusal ve fiziksel stres için kullanılır.

Beriberi, klasik bir B1 vitamini eksikliği türüdür. Bu vitaminin şizofren olanlarda çok düşük olduğu da tespit edilmiştir.

Vitamin B2

Vitamin B2 riboflavin ismiyle de anılır. Enzimler için protein metabolizması olarak ve strese maruz kalan dokuların onarımında kullanılır. Oksijenin hücrelere taşınmasında gereklidir. Göz sağlığını iyileştirir ve retina pigmentinde bulunur. Yanıklar, ateş, yaralanmalar, cerrahi müdahaleler ve tüberküloz gibi başlıca tıbbi problemler B2 vitamini için daha yüksek bir talep oluşturur. Anemisi olanlarda bu vitamin eksiktir. B2 vitaminiyle tedavi edilen bazı hastalıklar; anksiyete, karpal tünel sendromu, depresyon ve strestir. Kataraktı önlemek için de kullanılır.

B3 Vitamini

Niasin olarak da bilinen B3 vitamini, radyasyonu çeken çok az şeyden biridir.

Çeşitli çalışmalarda, birden fazla tür kanserojene karşı etkili olduğu görülmüştür. Bu yüzden birçok kanser türünün önlenmesiyle ilişkilidir.

Niasin eksiklikleri anksiyete, dolaşım problemleri, depresyon ve yüksek kolesterol gelişiminde önemli bir faktördür.

Niasin için mükemmel besin kaynakları brokoli, havuç, peynir, yumurta, balık, süt, patates, mısır, domates ve kepektir. Bununla birlikte, gıda içerisinde genellikle emilmeyen bir formda sunulur. Aşırı pişen sebzelerde kaybolabilir. Sebzeleri buharda pişirmek bunu önlemeye yardımcı olacaktır.

B6 Vitamini

B6 vitamini piridoksin olarak da bilinir. Vücutta en çok kullanılan, en önemli vitaminlerden biridir. Amino asitlerin, temel yağ asitlerinin metabolizmasında yer alan, 60'dan fazla enzimatik reaksiyonda kullanılan bir koenzimdir. Bu nedenle, doğru büyüme ve vücut fonksiyonlarının bakımı için gereklidir.

Piridoksin eksiklikleri, genellikle sinir sistemini ya da cildi etkileyen, şaşırtıcı bir semptom çeşitliliği getirir. Tipik sorunlar kafa karışıklığı, depresyon, baş dönmesi, uykusuzluk, sinirlilik, huysuzluk, ayaklarda ve ellerde karıncalanma, iğne batma hissi hatta beynin fonksiyonlarında yavaşlamadır. Karpal tünel sendromu genellikle B6 eksikliğinden kaynaklanır.

Piridoksin için besin kaynakları havuç, tavuk, yumurta, balık, et, bezelye ve ıspanaktır.

Kas sklerozu olan birçok insanın B6 ile tedavi edilmesi oldukça iyi sonuç vermiştir. PMS (premenstrüel sendrom) genellikle B6 ile elimine edilir. Astım ile böbrek taşına iyi gelir ve diüretik olarak da kullanılabilir.

B12 Vitamini

B12 vitaminin diğer adı kobalamindir. Eksiklikleri anemi ve yorgunluk şeklinde ortaya çıkar. Çoğu alkolikte azdır. Sabah bulantısından şikâyet eden gebe kadınlara B12 verilebilir.

Başlıca besin kaynakları sığır eti, böbrek, kuzu ve dana etidir. Diğer iyi kaynaklar peynir, istiridye, yengeç, ringa balığı, uskumru, istiridye, somon ve sardalyadır. Bu vitaminin fazla kullanılmasının bilinen hiçbir toksisite etkisi yoktur.

D Vitamini

Vücudunuzdaki kalsiyum ve fosforu metabolize edebilmeniz için yeterli miktarda D vitamini bulundurmanız önemlidir. Çocuklarda D vitamini eksiklikleri belirtileri geri dönüşümsüz kemik deformiteleri, bodur büyüme, diş çürüğü ve zayıflıktır. Raşitizm D vitamini eksikliğinden kaynaklanır. Yetişkinlerde D vitamini eksikliği iş gücü zorluğuna neden olabilir. Hipoglisemi, osteoporoz gibi kandaki düşük kalsiyumla ilişkilidir. Bu hastalıklar, D vitamini eksikliğiyle doğrudan ilişkili olabilir, çünkü kalsiyum emiliminde bu vitamin gereklidir.

D vitamini kaynaklarından biri güneş ışığıdır. Kalsiyum gibi birçok takviyede de bulunur.

D vitamininin günde bin birimi güvenli görünüyor. Bununla birlikte, D vitamini aşırı doz tavsiye edilmez. Çok fazla D vitamini midenizi hasta eder ve ishal, yorgunluk, baş ağrısı, iştahsızlık, huzursuzluk gibi diğer semptomlara da neden olabilir.

E Vitamini

E vitamini dört maddeden oluşur: alfa, beta, delta ve gama. Diğer bir ismi de tokoferoldür.

Bu özel vitamin yaşlanma karşıtı bir yardımcıdır; günlük gereksinim karşılandığında yaşlanma sürecini yavaşlatmaya yardımcı olabilir. Kanser ve kanser önleme açısından hayati bir bileşendir. Ayrıca kas rejenerasyonunu artırmak için inanılmaz güçlere sahiptir. Kan, kalp, karaciğer ve akciğerlerdeki hücrelere yardımcı olur. Seks hayatına yardım etmek için inanılmazdır. Trombositlerin birbirine yapışmasına yardımcı olduğundan, kan için çok önemli bir takviyedir. Yaraların iyileşmesinde ve skar dokusunun en aza indirilmesinde hayati öneme sahip bir yardımcıdır. Bu vitamin kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi, ana dolaşım, menopozal sıcak basmaları, âdet öncesi sendromu ve aşırı kanamanın önlenmesi için harikadır.

K Vitamini

K vitamini gıdalardan asimile edilir ve bağırsaklardaki bakteriler tarafından doğal olarak oluşturulur. Açık yaralarımız olduğunda kanın pıhtılaşmasında önemli bir rolü vardır. Ancak vücutta çok fazla K vitamini varsa, kırmızı kan hücreleri normalden daha hızlı ölür. İyi K vitamini kaynakları yeşil lahana, yağsız et, karaciğer, ıspanak ve domatestir. Diğer kaynaklar yumurta sarısı, çilek ve tam buğdaydır.

FOLİK ASİT

Folik asit vücuttaki B12 vitaminiyle yakından ilişkilidir. Amino asitlerin metabolizmasında rol oynar. Bağışıklık sistemi folik asit eksikliğinden çok yönlü etkilenir. Anemi, anksiyete ve depresyon folik asitle tedavi edilebilir. Kandida için molibdenle beraber alınır. Folik asitin bilinen hiçbir toksik etkisi yoktur. Yine de doğum kontrol ilaçları kullanan kadınlar folik asit takviyesi alıyorlarsa risk altındadır.

PANTOTENİK ASİT

Pantotenik asit, yağ metabolizması tarafından kullanılan bir koenzime dönüşür. Anksiyete, artrit, depresyon ve eklem iltihabı için kullanılır.

Bilinen toksisite etkisi yoktur. Romatoid artrit ve sinüs problemleri olanlara yardımcı olur. Yüksek lifli bir kahvaltı yapıyorsanız ve hemen ardından vitaminlerinizi alıyorsanız, lifin hızlı sindirildiğini ve vitaminlerin bu arada emilmeden atılabileceğini hatırlayın. Yani lif günlük diyetinizin bir parçasıysa vitaminlerinizi en az iki saat sonra alın.

MİNERALLER

Mineral eksikliğinin birçok modern hastalığın altında yatan neden olduğuna inanıyorum. Ekilebilir topraklarımızın azalması ve toprak içindeki zenginliklerin tükenmeye başlaması nedeniyle, mineraller artık bir zamanlar olduğu kadar çok mevcut değil.

Tamamlayıcı minerallerin uygun şekilde emilmesi için bir öneri şelatlı bir mineral almaktır. Şelatlı minerallerin kan dolaşımına girmesi ve hücre duvarlarından absorbe edilmesi, şelatsız minerallere nazaran daha kolaydır. Şelatlı mineral bulmak son derece önemlidir.

Bor

Bor önemli bir mineraldir. Kalsiyum, magnezyum ve çinko emiliminde yardımcı olur ve kemik yoğunluğunu arttırır.

Kalsiyum

Kemikleri iyileştirmek ve korumak için kalsiyum gereklidir. Kemikleri oluşturur, aynı zamanda vücuda canlılık ve dayanıklılık verir. Zihinsel istikrarın korunmasına yardımcı olur ve kasları dinç tutar. Uygun emilim için D vitamini ve magnezyumla kullanılmalıdır.

Üzerinde çalıştığım çok az insanın vücutlarında yeterli miktarda kalsiyum mevcut. Şifacılık çalışmaları yapan ve sezgisel yetenekleri olan insanlarda özellikle düşük görünüyor. Elektromanyetik evren bağlantılarını yaparken kalsiyum miktarlarının tüketildiği görülmektedir. Bu nedenle, şifacılık çalışmaları yapacak kişiye bol miktarda kalsiyum aldığından emin olmasını tavsiye ederim.

Yeterli kalsiyumunuz yoksa osteoporoz gelişebilir. Yüksek tansiyon da kalsiyum eksikliğiyle ilişkili olabilir.

İstiridye kabuğu kalsiyumu gibi bazı kalsiyum türleri, vücut tarafından emilemez ve sistemde toksin haline gelir. Bazı böbrek fonksiyonu bozuklukları doğru kalsiyum formunun eksikliğiyle ilişkilidir.

Diğer bir ilginç gerçek de aslında besinlerdeki kalsiyumun yüzde 20 ila 40'ını alıyor olduğuzdur. Süt ürünlerinin eskiden olduğu kadar kalsiyum içermediği ortadadır, çünkü artık süt pastörize ve homojenizedir. Tam yağlı süt, yağsız sütten çok daha faydalıdır.

Havuç da iyi bir kalsiyum kaynağıdır.

Kalsiyum emilimini artırmak için ipuçları:

- Aşırı kalsiyum tüketen besinlerden kaçının: pazı, kızılcık ve ıspanak.
- Kalsiyum takviyeleri, alfalfa (yonca)/kelp (esmer su yosunu) gibi mineral bakımından zengin gıdalar veya mineral reçeteleriyle kullanılmalıdır.
- Yeterli D vitamini elde etmek için klorofil açısından zengin gıdalar gereklidir.
- Süt ürünlerinden ayran, süzme peynir, kefir ve yoğurt gibi fermente çeşitler daha kolay sindirilir.
- Kalsiyum, magnezyum, klorofil ve mineral açısından zengin gıdalar yiyin: yapraklı yeşillikler, baklagiller ve deniz yosunu.
- Kalsiyum kaybını durdurmak ve kemik kütlesini arttırmak için düzenli aralıklarla egzersiz yapın.
- Güneş ışığından yeterli miktarda D vitamini alın. İdeal olarak, vücudun yüzde 20'si günde 30 dakika süreyle güneşe maruz bırakılmalı veya tam spektrumlu aydınlatma kullanılmalıdır.
- Fitik asit içeriğini nötralize etmek için taneli baklagilleri pişirmeden önce ıslatın.

Krom

Kromun diyabet tedavisi için çeşitli çalışmalarda kullanılması dikkat çekicidir. Ayrıca, özellikle ilgili diyabet vakalarında yüksek kolesterolü tedavi etmek için kullanılmıştır ve hipoglisemi tedavisinde de kullanılabilir.

Koenzim Q10

KoQ10, kalbin pompalama eylemi için enerji sağlar. Yeterli bir kaynağı olmadan, kalp başarısız olur. Hücre enerjisinin bir bölümü de KoQ10'dan türetilir.

MS'li kişilerde genellikle KoQ10 da yetersizdir. KoQ10, MS'li herkese fayda sağlayacaktır.

Radyasyona maruz kalan kişilerin de KoQ10 alması gerekir.

Bakır

Bakır ilginç bir iz mineraldir. Organik bakır, sistemdeki toksin gibi diğer bakırları çeker. Bazı hastalıklar bakırın toksisitesinden kaynaklanır. Toksisiteyi ağzınızdaki 'metalik tat' üzerinden fark edebilirsiniz. Çok fazla bakır karın ağrısı, baş ağrısı ve mide bulantısına neden olabilir. Bakır alırken dikkatli olun. Wilson hastalığınız varsa asla fazla almamalısınız.

İyot

Tiroidin işlevine iyot kullanımı eşlik eder. İyi kaynaklar balık, kabuklu deniz ürünleri ve çoğu deniz mahsulüdür. Yumuşak sebzelerin çoğu iyotta oldukça düşüktür. En büyük iyot kaynaklarından biri iyotlu tuzdur.

Günde 1.000 mikrogramdan fazla kullanıyorsanız iyotun toksik etkisi söz konusudur. Çok fazla iyot alırsanız vücutta iyotlu bir guatr oluşabilir.

Demir

Vücuttaki kırmızı kan hücreleri için demir gereklidir. Kırmızı kan hücrelerimizdeki hemoglobinin yaklaşık yüzde 75'i, akciğerlerimizden oksijeni taşımakla sorumludur. Demirdeki büyük eksiklikler bu hayati süreçte tutarsızlıklara neden olabilir. Anemiyle ilgili zorluklar, yalnızca vücudun demir deposu tükendikten sonra ortaya çıkar. Demir eksikliği bazı astım tipleriyle de ilişkilidir.

Yumurta, meyve, yeşil sebzeler ve süt dahil olmak üzere birçok iyi demir kaynağı vardır. Demir çok çeşitli bitkilerde bulunur.

İnorganik demirin absorbe edilmesi son derece zordur, maalesef sağlık ürünleri mağazalarında satılan çoğu demir takviyesi böyledir. Bir de-

mir takviyesi aldığınızda, şelatlı demir olduğundan emin olun, böylece vücudunuz onu emebilir.

Magnezyum

Sinirleri rahatlatmak için magnezyum gereklidir. Beyin için bir motor uyarıcı olarak kullanılır ve idrak gecikmesini hafifletir. Ayrıca bağırsakların işleyişini korur ve müshil olarak faydalıdır.

Düşük magnezyum anjin, kalp problemleri ve yüksek tansiyonla ilişkilidir.

Potasyum

Potasyum, hücrelerdeki sıvı dengesinin korunmasında hayati öneme sahiptir. Kalp için de hayatidir. Vücuttaki sodyumla dengede bulunur.

Potasyum eksikliği genellikle korkunç kramplara, kas spazmlarına, bulantı, hızlı kalp atışı, kusma, halsizlik ve bazen kalp yetmezliğine neden olur.

Potasyum taze meyve ve diğer taze gıdalarda, örneğin muz, krem tartar, portakal, patates, domates ve karpuzda bulunur.

Günde 18 gramdan fazla potasyum böbrek yetmezliğine neden olabilir. Sağduyu, takviyelerin kullanımında en iyi tavsiyedir.

Selenyum

Selenyum, E vitamini emilimi için hayati öneme sahiptir. Kanser tedavisindeki rolü dikkat çekicidir. Cıva gibi kanserojen olan ağır metallerin toksisite etkilerini ortaya kaldırır. Artrit, kanser, kalp ve cıva birikimleri için kullanılır. Yüksek dozlarda toksiktir.

Çinko

Uygun miktarda çinko olmadan koku ve tat alma hissinizde bir azalma olabilir. Ağır metal toksinlerinin vücuttan çekilmesinde kullanılan olağanüstü bir mineraldir. Şelatlı bir şekilde alınmalıdır.

Sisteminizde çinko eksikliği zayıf gece görüşüne sahip olmanıza neden olabilir. Bağışıklık sisteminiz tam kapasitede çalışmaz ve bazı immünolojik bozukluklar için uygun bir aday olursunuz.

Mineral Eksiklikleri

Modern çiftçiliğin ortaya çıkmasıyla ekinlerin yetiştirilme biçimleri önemli ölçüde değişmiştir. Bir zamanlar toprak doğal gübreyle

dolu, humuslu, bitkilerin yetişmesi için mineral bakımından zengin bir haldeydi.

Günümüzde, çoğu çiftçi mahsülleri için sadece üç temel mineral kullanmaktadır: azot, potasyum ve fosfor. Bitkiler topraktan alınacak iz mineralleri tam olarak edinemeden onları bize aktaramaz. Bu da her dilim ekmek, her domates ve her mısır koçanının içinde az miktarda iz mineral olduğu anlamına gelir. Dünya sağlığını korumak ve hastalıkları önlemek için ihtiyaç duyduğumuz temel iz minerallerden her yıl daha fazla tüketilmektedir.

Beslenmede mineral eksikliğinin olası yan etkileri şunlardır:

Akne: kükürt, çinko

Anemi: kobalt, bakır, demir, selenyum

Artrit: bor, kalsiyum, bakır, magnezyum, potasyum

Astım: manganez, potasyum, çinko

Doğum kusurları: kobalt, bakır, magnezyum, manganez, selenyum, çinko

Kırılgan tırnaklar: demir, çinko

Kanser: germanyum, selenyum

Kandida: krom, selenyum, çinko

Kardiyovasküler hastalıklar: kalsiyum, bakır, magnezyum, manganez, potasyum, selenyum

Kronik Yorgunluk Sendromu: krom, selenyum, vanadyum, çinko

Kabızlık: demir, magnezyum, potasyum

Kramplar: kalsiyum, sodyum

Depresyon: kalsiyum, krom, bakır, demir, sodyum, çinko

Diyabet: krom, vanadyum, çinko

Sindirim sorunları: klor, krom, çinko

Egzama: çinko

Diş eti iltihabı (diş etlerinde kanama ve çekilme) ve peritonit: bor, kalsiyum, magnezyum, potasyum

Guatr (düşük tiroid): bakır, iyot

Saç beyazlaması: bakır

Saç dökülmesi: bakır, çinko

Hiperaktivite: krom, lityum, magnezyum, çinko

Hipoglisemi (düşük kan şekeri): krom, vanadyum, çinko

Hipotermi: magnezyum

Bağışıklık sistemi zayıflığı: krom, selenyum, çinko

İktidarsızlık: kalsiyum, krom, manganez, selenyum, çinko

Karaciğer disfonksiyonu: krom, kobalt, selenyum, çinko

Hafıza kaybı: manganez

Müsküler distrofi/kas zayıflığı (ayrıca kistik fibroz): manganez, potasyum, selenyum

Asabiyet: magnezyum

Ödem: potasyum

Osteoporoz: bor, kalsiyum, magnezyum

PMS (Âdet Öncesi Sendromu): krom, selenyum, çinko

Cinsel işlev bozukluğu: manganez, selenyum, çinko

Kırışıklıklar ve sarkma (yüz yaşlanması): bakır

Not: Bu bir tanı çizelgesi değildir ve bir iyileşme programı belirlemek için sağlık uzmanına danışmadan kullanılmamalıdır.

Mineral Zengini Formül

İşte hayati minerallerin alımını artırmak için mineral açısından zengin bir formül. Her yıl bir sezon için bunu almak iyi bir fikirdir (kış dönemi idealdir).

1 parça atkuyruğu

1 parça yulaf samanı

1 parça kombu veya kelp

½ parça lobelya

30 gr formülü yarım litre suda 25 dakika boyunca kaynatın. Günde iki ila üç defa yarım fincan için.

Üç haftanın sonunda, bir hafta boyunca kullanmaya ara verin.

AMİNO ASİTLER

Vücudunuzda belirli amino asitler eksik olduğunda da sorunlar ortaya çıkabilir. Bazı amino asitler aslında vücuttaki 'büyüme hormonu' denen şeyin uyarılmasına yardımcı olur.

Vücudun kullandığı amino asitlerin bir listesi aşağıdadır:

alanin
arginin
asparajinler
aspartik asit
sistein
glutamik asit
glutamin
glisin
histidin
izolösin
lösin
lizin
metiyonin
fenilalanin
pralin
serin
treonin
triptofan
tirosin
valin

Amino asit kompleksleri için takviye, bu amino asitlerin uygun dengesini gözeterek yapılmalıdır.

ŞİFALI OTLAR

Bu bölümde, belirli durumlarda kullanmamanız gereken otları, tıbbi ilaçlarla nasıl etkileşime girdiklerini ve birbirleriyle çelişmelerini anlatacağım. Dışarıdaki birçok bitkisel takviye şirketi, insanlarda reaksiyon yaratabilecek kombinasyonlar üretiyor. Herkes tüm bitkisel kombinasyonları güvenle kullanamaz ve bu ürünleri yapan herkes ne yaptığını bilemez.

Vücut, tek seferde bir veya iki bitkiyle en iyi şekilde çalışır. Bundan daha fazlasını eklerseniz alerjik reaksiyon ihtimali yüzde 72 oranında artar. Reçeteli ilaç kullanılıyorsa, otlardan birinin ters reaksiyona neden olabileceği konusunda ihtiyatlı olunmalıdır.

Sık sık yanlış kullanılan bazı bitkiler şunlardır:

- *Gingko biloba*: Gingko, kan akışını kolaylaştırmak için kılcal damarları genişletir ve yüksek tansiyon ilaçlarıyla kullanılmamalıdır. Gingko kullanımını aniden kesmek de iyi değildir, çünkü kılcal damarlar büzülerek bir inmeye neden olabilir.
- *Altınmühür*: Emziriyorsanız veya diyabetik iseniz altınmühür kullanılmamalıdır.
- *Guarana*: Guarana, gezegendeki en mükemmel kafeinlerden biridir. Yüksek tansiyon veya kalp ilacıyla kullanılmamalıdır.
- *Meyan kökü*: Meyan kökü, reçeteli kortizonla kullanılmamalıdır. Bir kişinin Addison hastalığı veya Cushing'i varsa meyan kökü kullanma konusunda çok dikkatli olmalıdır.
- *Sarı kantaron*: Antidepresan kullanıyorsanız veya diyabetikseniz sarı kantaron alınmamalıdır.

Bu tartışmayı bir adım daha ileri götürelim. Örneğin, bir bitkisel ürünler mağazasına gidebilir ve ginseng adlı ürünü satın alabilirsiniz. Ayrıca, size vadedilen şekilde yardımcı olacağını da bekleyebilirsiniz. Bununla birlikte, bilmediğiniz şey ginseng adı verilen 100 farklı üründen sadece 10 tanesinin aslında gingseng bitkisi içerdiğidir. Bu yüzden birçok otorite bitkisel takviyelerin kullanımını düzenlemek istemektedir.

ThetaHealing™'de asla teşhis koymaz veya reçete yazmayız. Sadece bazı takviyelerin düşünülmesi gereken bir şey olabileceğini öneriyoruz. Vitamin ve takviyeleri yanlış kullanan müşterilerim oldu ve bu takviyeler bazı durumlarda iyi gelmekten çok zarar veriyor. Müşterilerin bunları kullanmayı tekrar gözden geçirmelerini öneriyorum.

Bununla birlikte, bazı bitkileri, vitaminleri ve mineralleri takviye olarak almak kişiye kendi hastalıkları üzerinde psikolojik kontrol sağlar. Bilinçaltına, gerçekten daha iyi olmak istediklerini gösterir. İnsanların kendilerine yardım edebilecekleri yolları tavsiye etmenin, onları şimdiye kadar yaptığım herhangi bir şifa çalışması kadar motive edebileceğini buldum.

İkinci Varoluş Seviyesi'ni kullanan şifacılar, sağlığa kavuşmak için bitki ve vitaminlerin nasıl kullanılacağını anlar. İkinci Seviye'den şifa, kalıcı bir kullanım ve etkili olması için zaman gerektirir. Bu seviyede çalışan şifacıların, bitkilerin kapsamlı bilgisini ve ilaçlara karşı reaksiyonlarını bilmelerini gerektirir. Bu bilgi olmadan, müşteri için risk vardır. Minerallerde olduğu gibi, her hastalık için bitkilerin organik bir kombinasyonu vardır.

Unutmayın, tıbbi olarak yetkili olmadığınız sürece, herhangi bir ilacı veya bitkisel ürünü kullanmayı tavsiye edemezsiniz. Bir kimseye ilacını değiştirmesini veya bırakmasını söylemeniz tavsiye edilmez.

Theta uygulayıcılarının sadece insanlar için dua ettiğini hatırlayın. Şifacı olan Yaratıcı'dır!

Besinleri ve Şifalı Otları Kutsamak

Şifalı otları, vitaminleri ve hatta yiyecekleri satın alırken, satın aldığınız şeyin en yüksek yararınız için olup olmadığını, Var Olan Her Şeyin Yaratıcısı'na sorun. Ürünü tutarken Yaradan'a bağlanarak bunu öğrenebilir, en yüksek çıkarınıza olup olmadığını ve eğer öyleyse, etkisinin

doğru olup olmadığını sorabilirsiniz. Enerji testi ve sarkaçlar genellikle burada işe yaramaz, çünkü bilinçsiz zihnin cevaba müdahale etme eğilimi vardır. Her zaman Yaratıcı'ya sorun.

Madde testi geçtikten sonra maksimum etki, etkinlik ve kalite sağlamak için kullanımdan önce kutsanmalıdır. Her şeyin bir bilinci olduğundan ve onu tükettiğimizde bu özü özümsediğimizden, yediğimiz tüm yiyecekleri ve bitkileri kutsamalıyız! Bu maddelere hak ettikleri saygı gösterilmediğinde faydaları azalır.

Genetik olarak değiştirilmiş yiyecekler, özellikle de mısır ve soya, belki de bizim için iyi olmayacak bir bilince sahiptir. Yemeğin özüyle ilgili bir sorun varsa geri dönün ve kaynağından itibaren kutsayın.

ŞİFALI OTLAR VE TAKVİYELER LİSTESİ

Acidophilus: Süt ürünlerinin sindirilmesine yardımcı olur, kolesterolü düşürür, bağırsaklarda normal bakteri dengesini korur.

Ahududu: Bebeğin rahim ve diğer organlara uyum sağlaması ve doğum kolaylığı için doğumdan beş hafta önce kullanın.

Ak meşe kabuğu: Antibakteriyeldir ve nazal polipler için iyidir.

Ak söğüt kabuğu: Doğanın aspirinidir; aspirinin tüm işlevlerini yerine getirir.

Aloe vera: Artrit, kabızlık, mide rahatsızlıkları ve ülser için yararlıdır. Bolca C vitamini ihtiva eder.

Altınmühür: Bağışıklık sistemini güçlendirmek için yararlı bir anti-bakteriyel ve anti-inflamatuardır. Diyabet veya hipoglisemi varsa kullanmayın. Küçük çocuklara vermeyin.

Arı poleni: İyi bir C vitamini, amino asit, yağ asiti, kalsiyum, magnezyum, potasyum kaynağıdır. Alerjiler, kanser (kanser hastalarına danışmanlık yapıyorsanız veya birine protein takviyesi veriyorsanız, arı poleni yüksek miktarda protein içerir), kolon bozuklukları, depresyon ve yorgunluk için çok yararlıdır.

Aspir tozu: Kolona yardımcı olur, kanı temizler ve ürik asidi nötrleştirir.

Barut ağacı [Cascara sagrada]: Kalp kapakçıklarını temizler, kabızlık ve parazitler için müshil olarak etki eder.

Cayenne biberi: Artrit, kanamalı ülser ve yetersiz dolaşım için kullanılır.

Chlorella [yeşil alg]: Mükemmel bir karbonhidrat, klorofil, protein, C ve E vitamini kaynağıdır. Astım, diş eti kanamaları, yanıklar ve enfeksiyonlar için kullanılır. Vücuttan cıva çekmenin en iyi yollarından biridir (küçük dozlarla başlayın ve yavaşça yükselin).

Cüce palmiye: Bu bitki üreme sisteminin tüm hastalıkları üzerinde iyi bir etkiye sahiptir. Küçük göğüslü kadınların göğüslerini büyüttüğü bilinmektedir. Tüm glandüler dokulara yarar sağlar ve baş, akciğer ve sinüslerden fazla mukusu çeker. Prostat büyümesi, bazı prostat kanserleri için iyidir; iştah kesici, idrar söktürücü ve idrar antiseptik olarak faydalıdır.

Çemen otu: Akciğerler ve lenfatik sisteme yardımcı olan bir anti-inflamatuardır.

Çin Melekotu: Bir bağışıklık geliştiricidir.

Damiana: Mükemmel bir hormon regülatörüdür. Hem erkek hem de kadınlarda doğurganlığı arttırır. Östrojenle ilgili kanserleriniz varsa kullanmayın!

Deniz kadayıfı: Vücuttaki ölü dokuyu ortadan kaldırır. Vücutla uyumlu mükemmel bir iyot kaynağıdır.

Devedikeni: Bir karaciğer temizleyicidir. İlkbaharda kullanılmalıdır, çünkü karaciğer ilkbaharda kendini temizler.

Dulavratotu kökü: Kan ve safra kesesi temizleyici özelliktedir, gut semptomları için iyidir.

Efedra: Astım, soğuk algınlığı, solunum problemleri ve kalp rahatsızlıkları için kullanılır. Guarana ile birlikte verildiğinde tehlikeli olabilecek güçlü bir uyarıcı olur. Asla kalp ilacıyla alınmamalıdır.

Ekinezya: Kandaki makrofajları artırarak lenf sistemini temizleyen bir immün uyarıcıdır, T hücresi aktivasyonunu teşvik eder ve beyaz kan

hücrelerini uyarır. Soğuk algınlığı, grip ve genel enfeksiyonlar için bir anti-inflamatuardır.

Elma suyu: Elma suyunda bulunan pektin, toksin ve metalleri temizler, kolesterolü düşürür, kalp hastalıkları ve safra taşı için faydalıdır.

Ginkgo biloba: Beyin fonksiyonu arttırır, Alzheimer ve Parkinson hastalığı için iyidir, ayrıca toksinleri de çeker.

Guarana: Genellikle efedra ile kullanılan saf bir kafein türüdür. Bu iyi bir kombinasyon değildir ve kullanılmamalıdır, bu yüzden satın alırken dikkatli olun.

Gümüşdüğme otu: Artrit, ateş, baş ağrıları ve kas gerginliği için iyidir, ağrı kesici olarak işlev görür, kan trombositlerini arttırır ve anti-inflamatuardır.

Hatmi: Mesane enfeksiyonlarına, böbrek problemlerine ve cilde yardımcı olur.

Havuç suyu: İyi bir vitamin ve antikanserojen kaynağıdır.

Isırgan otu: Alerjiler için iyidir. Ruslar, prostat kanserinde kökünün kullanımını araştırdılar ve bazı olumlu sonuçlar aldılar.

Kabak çekirdeği: Tenyalar ve diğer parazitlere karşı temizleyici özelliktedir.

Kamu kamu: Çok güçlü bir antidepresan, anti-migren ve antiviraldir.

Kara ceviz: Parazitleri ve mantar enfeksiyonlarını temizler. Şeker hastaları tarafından kullanılmamalıdır.

Karahindiba kökü: Bir diüretik olarak davranır, kan dolaşımını ve karaciğeri temizler, yaşlılık lekeleri, böbrekler, pankreas, dalak ve mideye iyi gelir. Bu bitkiyi sadece kısa sürelerle kullanmalısınız, çünkü kan şekerini etkileyecektir ve karaciğer üzerinde olumsuz etkileri olabilir.

Karayılan otu: Doğal östrojen içerir (sentetik östrojenin kansere neden olduğu bilinmektedir). Menopoz sırasında sıcak basması için iyidir, âdetleri düzenler, mukozan seröz dokuları için tonik gibi davranır, doğum ağrısına iyi gelir, âdet dönemi krampları ve menopoz semptomlarını giderir, tansiyon ve kolesterol seviyelerini düşürür, mukus azaltır. Bu bitki, meme veya diğer östrojen ilişkili kanserleri olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.

Kava kava: Depresyon, uykusuzluk, stres ve idrar yolu enfeksiyonları için kullanışlıdır.

Kedi nanesi: Doğanın kendi Alka-Seltzer'idir, sinir sistemi üzerinde hafif bir yatıştırıcı etkiye sahiptir, düşüğü önlemeye yardımcı olur, ağrı kesici gibi davranır, sinirler ve bağırsak solucanları için iyidir.

Kedi pençesi: Bir antioksidandır, bağırsak sistemini temizler, kanser ve bağırsak problemleri için iyidir.

Kediotu kökü: Bir yatıştırıcı olarak kullanılır. Mukustan soğuk algınlığını temizler. Kan ve sinir fonksiyonları ile vücut sıvıları için gerekli iz mineralleri sağlar. Kan basıncı, yorgunluk, irritabl bağırsak sendromu ve dolaşım için kullanışlıdır.

Kekik: Tenyalar ve diğer parazitleri temizler.

Keten tohumu yağı: Mükemmel bir lif, magnezyum, protein, potasyum, B ve C vitamini kaynağıdır. Ağrı azaltıcı olarak ve artrit, iltihap ve karaciğer rahatsızlıkları için kullanılır.

Kırmızı karaağaç: Akciğerler, mukus zarları, boğaz ve idrar yolları için iyidir. Sindirim sistemine yardımcı olan iyi bir besin özütleyicidir.

Kırmızı yonca: Bir antibiyotik ve kan temizleyicidir, akciğerleri temizlemek için iyidir, HIV, karaciğer hastalıkları, kapak bozuklukları ve zayıflamış bağışıklık sistemini güçlendirmek içindir.

Kıvırcık labada kökü: Kolon ve karaciğer fonksiyonlarını geliştiren bir temizleyici ve arıtıcıdır.

KoQ10: Yaşlanma karşıtıdır, hücresel enerji üretimi ve kalp için yararlı bir uyarıcıdır.

Maca: Kadınlar için ekstra enerji ve sağlıklı kemikler sağlar; menopoz semptomları, âdet öncesi sendromu, menopoz sonrası belirtiler, doğum sonrası depresyonu ve vajinal kuruluk için faydalıdır. Östrojenle ilgili kanserler varsa kullanmayın. Erkekler için: enerji arttırıcıdır, doğurganlık, libido, cinsel güç ve dayanıklılık için yararlıdır.

Maydanoz: Mesane fonksiyonu, böbrek fonksiyonu, akciğerler, parazitler ve tiroid için yararlı bir uyarıcıdır.

Meyan kökü: Böbreküstü bezleri, alerjik reaksiyonlar, astım, kolon temizliği, depresyon, ateş ve mide problemleri için iyidir, bağırsaklara

yardımcı olur. Kortizon kullanan veya meme kanseri olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.

Myrica [Bayberry]: Âdet kramplarına yardımcı olur, dişi organları dengeler, hamilelik sırasında rahmi güçlendirir. Bağırsak hareketini uyarır, nefesi sakinleştirir ve bronşiyal daralma için kullanılabilir.

Nane yaprağı: Üşüme, ishal, baş ağrısı ve mide bulantısı için iyidir.

Ökseotu: Lenf bezi işlevine yardımcı olmak için kullanılır. Kanser tedavisinde de bazı kullanımları vardır ancak otun doğal olarak güçlü olması nedeniyle lisanslı bir bitki uzmanı tarafından uygulanmalıdır.

Papatya: Bebeklere verilebilecek hafif bir ağrı kesicidir ve aynı zamanda rahatlama için de iyidir.

Sarımsak tozu: Antibiyotik, antifungal, antioksidan ve kan basıncını düşürücüdür.

Sibirya ginsengi: Adrenal, üreme bezleri ve bağışıklık sistemini güçlendirir, iştahı artırır. Bronşit, dolaşım problemleri, diyabet, kısırlık ve stres için kullanışlıdır. Yüksek hormon içeriği nedeniyle küçük çocuklara verilmemelidir.

Spirulina: Konsantre bir amino asit kaynağıdır, demir, protein ve klorofil kaynağıdır. Hastalıkları ve toksinleri çeker, bağışıklık sistemini güçlendirir.

Üzüm çekirdeği ekstresi: Üzüm çekirdeği ekstresi mikrovasküler bozuklukların tedavisinde işe yarar. Kılcal zayıflık, kas dejenerasyonu ve varisli damarlar için kullanılır. Kanser tedavisine, toksin giderilmesine ve görsel fonksiyona yardımcı olan bir antioksidandır.

Yaban mersini [Bilberry]: Antiviraldir, kılcal damarlara fayda sağlar, göz fonksiyonuna ve varisli damarlarda dolaşıma yardımcı olur. Bu bitkiye alerjisi olan birçok insan vardır.

Yeşil çay: Kanserin önlenmesinde faydalı bir antioksidandır, kolesterolü düşürür, pıhtılaşmayı azaltır, kan şekerini düzenler ve kilo kaybı için iyidir.

Yuka kökü: Artrit, kan temizleme ve osteoporoz için iyi bir karaciğer temizleyicidir. Vücudun kendi kortizonunu üretmesine yardımcı olur.

Zencefil kökü: Kolonu temizleyen ve spazmları azaltan bir antioksidandır.

Zeytin yaprağı ekstresi: Parazit ve maya enfeksiyonlarını tedavi etmek, bağışıklık sistemini güçlendirmek için kullanılır.

Yatıştırıcı Bitkiler

Mavi kohoş: Rahatlatıcı.

Kedi nanesi: Bir gevşetici.

Papatya: Zararlı maddeleri atan yararlı bir gevşeticidir.

Şerbetçi otu: Sinirleri ve sinir bozukluklarını sakinleştirir.

Lobelya tentürü: Hiperaktivite, uykusuzluk, migren, sinirler, ağrı ve çarpıntı için kullanılır.

Melatonin: Biyolojik saat bozuklukları, SAD (Sosyal Anksiyite Bozukluğu) ve uyku bozuklukları için iyidir.

Çarkıfelek çiçeği: Alkol yoksunlukları, baş ağrıları ve sinirler için kullanılan bir yatıştırıcıdır.

Kaside [mor adaçayı da denir]: Kas seğirmesi ve nevrit için de yararlı bir uyku yardımcısıdır.

Kekik: Alkolün sistemden atılması, akşamdan kalmalık ve baş ağrısı için kullanışlıdır.

Kediotu kökü: Bir yatıştırıcı ve gevşeticidir.